第一章　绪　　论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身（现在身体）的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派（白教）奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出："初生身体之根本，实为中脉与命气。"又说："身成立已，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。"在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

第一章　绪　　论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身（现在身体）的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派（白教）奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出："初生身体之根本，实为中脉与命气。"又说："身成立已，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。"在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

第一章 绪 论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身（现在身体）的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派（白教）奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出："初生身体之根本，实为中脉与命气。"又说："身成立已，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。"在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

第一章 绪 论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身(现在身体)的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派(白教)奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出："初生身体之根本，实为中脉与命气。"又说："身成立已，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。"在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

第一章　绪　　论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身(现在身体)的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派(白教)奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出："初生身体之根本，实为中脉与命气。"又说："身成立己，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。"在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

点、错乱明点、物明点等三种，其中物明点又分为净分和浊分，净者为饮食精华所化的精、血、津液，浊者为汗、涕、尿等排泄物。以上所述，是人体脉、气、明点系统和结构的最简略介绍。实际上，藏密的脉、气、明点学说的内容要复杂和丰富得多。这一切不过是宇宙在人体的投影，人体亦如一个小宇宙，是个大系统。

脉、气、明点与人体身、语、意三业的关系极为密切，因脉积聚而成身，故修脉的目的在于使之调柔、通达、透明；气屈曲而成语，故修气的目的在于导顺和使之细、慢、长；点抽象而成意，意从点出，意专司思想，修明点的目的在于使之净化升华。

脉、气、明点本身都是无常的，即无有常住，它们会新陈代谢，会衰退。以诸脉而言，任一刹那都在衰退。《甚深内义根本颂自注》说，平常人出生后一年间，能生一切脉，寿百年中死者，脉在一年圆满生起后，每日即有二脉功能枯槁，百年中脉共七万二千死尽。以气而言，平常人于出生后与死亡之间，也是每十年都有一气收摄退化，最后一口气不来，就离开世间。至于明点，人在青年时期，明点的产生非常旺盛，由二十七岁至四十八岁，便产生不多，四十九岁以后，产生明点的力量便非常地弱，存多少就只剩多少了。所以，行者必须有此等认识，才能精进修持脉、气、明点，从生理上调治身上由瞋、慢、贪、嫉、痴五毒所积集污染的烦恼脉和病脉，开显本来具足的金刚身脉；调治身上的

业气，开显本来具足的智慧气；调治因受薰习而污染的明点，防护明点漏失，使明点成为智慧明点。

藏密重视人体脉、气、明点，依身起修，并不违背显教的经典，而是契合了佛学的最高原理。佛学大、小乘经典的学理，都认为人们的身体只是“四大”假合之身，仅为我暂时偶有所属，并非真的为我所有，而芸芸众生妄认“四大”为自身相，不知“四大”本空。所谓“四大”即指地（固体的骨骼等）、水（血、液、涕、唾等）、火（暖力）、风（气）。密宗则从“五大”（地、水、火、风、空）起修，认为“五大”的自体，就是五方佛的自性，也就是“阿赖耶识”所属的附起功能，心物同源，互相依附。修脉、气、明点，先了却身业的根本，进而转为心物一元而返还为大圆满的光辉清净。所以，密宗脉、气、明点的修持，确是别树一帜。

东密（日本密宗）因缺无上瑜伽部传承，而只有瑜伽部修法，偏于心法，而无脉、气、明点修法。藏密以瑜伽部为基础，进修三脉四轮、或五轮、七轮及气功、拙火、明点，均东密所阙（quē）如。所以，藏密与东密的最大区别之一，就在于此。陈健民上师曾作《东密行者当进学藏密无上瑜伽法论》一文，详细论述两者之区别。

继婆罗门后起的印度教中军荼利瑜伽派亦有三脉五轮或七轮之说，看起来与密宗之说几乎相同。但是，实际上密宗的脉、气、明点学说，只借用其名称，并非照搬其内容，对此中要点已别加升华，更经藏密历

业气,开显本来具足的智慧气;调治因受薰习而污染的明点,防护明点漏失,使明点成为智慧明点。

藏密重视人体脉、气、明点,依身起修,并不违背显教的经典,而是契合了佛学的最高原理。佛学大、小乘经典的学理,都认为人们的身体只是"四大"假合之身,仅为我暂时偶有所属,并非真的为我所有,而芸芸众生妄认"四大"为自身相,不知"四大"本空。所谓"四大"即指地(固体的骨骼等)、水(血、液、涕、唾等)、火(暖力)、风(气)。密宗则从"五大"(地、水、火、风、空)起修,认为"五大"的自体,就是五方佛的自性,也就是"阿赖耶识"所属的附起功能,心物同源,互相依附。修脉、气、明点,先了却身业的根本,进而转为心物一元而返还为大圆满的光辉清净。所以,密宗脉、气、明点的修持,确是别树一帜。

东密(日本密宗)因缺无上瑜伽部传承,而只有瑜伽部修法,偏于心法,而无脉、气、明点修法。藏密以瑜伽部为基础,进修三脉四轮、或五轮、七轮及气功、拙火、明点,均东密所阙(quē)如。所以,藏密与东密的最大区别之一,就在于此。陈健民上师曾作《东密行者当进学藏密无上瑜伽法论》一文,详细论述两者之区别。

继婆罗门后起的印度教中军荼利瑜伽派亦有三脉五轮或七轮之说,看起来与密宗之说几乎相同。但是,实际上密宗的脉、气、明点学说,只借用其名称,并非照搬其内容,对此中要点已别加升华,更经藏密历

第二章　论　　脉

第一节　中　　脉

一、命名

密宗认为，人体与生俱来虽有七万二千脉，但最主要的有三脉，即中脉、左脉和右脉，其中又以中脉为最重要。此三脉被称为所有脉之“母脉”，而中脉则被称为“众生命脉”、“成佛之脉。”

从中脉之命名可知其重要性。中脉之名甚多，或从梵、藏文音译，或就意释，或取象形，或因用显。如译名为“阿瓦都帝”，意为能生俱生智；名为“滚打妈”，意为五大、五智之精华，菩提心之母；名为“数数妈”，意即一切之母；名为“命脉”，指一切有情之命根；名为“大道”，喻成佛之道，如此等等。

陈健民上师著《中黄督脊辨》一书，更从中脉之“中”字，释其命名之意，简介之有七项：

(1) 中脉从中观见得名，不偏于有，不倚于空，二边不落，中道不立；为破边见，假名曰中，实无有中，故中脉属无为法。

(2) 中脉从心得名，一切物之心即是中。中脉最初即在心中之心生起，从此分出上下，由此出生菩提

心。

(3) 中脉从如来藏中心所在而得名。如来藏中，一切如来无分忿、寂，或在顶，或在心，皆在中脉以内。中脉不开发，则如来藏不能开发。

(4) 中脉从五净分集中于此而得名。中脉本身为脉之净分；其上端白"罕"字，为精之净分；其下端红"阿"字，为血之净分；其中央第八识，为识之净分；命气为气之净分。

(5) 中脉从身之中央而得名。

(6) 中脉从七轮之中心贯穿而过而得名。

(7) 中脉从简别外道而得中名。

此七点可作为研究和开发中脉的理论根据，揭示了中脉命名的深义。

二、位置

中脉在人体内的位置如何？一直存在着不同说法，主要争议是：中脉究竟位于人体的中央还是位于人体脊柱之内？印度教军荼利瑜伽派认为中脉位于脊柱内。一些佛教密典以讹传讹，也有认为中脉在脊柱中的，如元代藏密宝典《大乘要道密集》中《拙火定》一文说。"在脊骨内上下充直有一道脉，即是中脉。"古洗里著《大威德证分》说法更在模棱两可之间，既说："中脉在身之正中，微近脊骨而住，"又说："命脉依脊骨内方而住，中、左、右三脉亦依命脉而住。"这些说法，使学者无所适从。既然中脉在身的正中，又何有微近脊

骨之说?中脉既依命脉在脊骨内住,何以又微近脊骨?

《甚深内义根本颂自注》提出了中脉之中,有“修中”和“住中”之说。该书指出:“所谓中脉之中者有二:(1)修中;(2)住中。死时散失,许为一种,或谓在脊骨中之筋,或谓脊骨内有细如马尾者,或谓无有。”但该书对住中和修中之差别,未加说明。陈健民上师在《中黄督脊辨》一书中曾对此二者的差别作了解释。他认为,“住中”之意,乃因行者观想时无明错乱,将中脉原有位置渐移于后,大部分乃住脊柱中,盖一念无明妄动,中脉即不得其正位,此种错觉正宜矫正;“修中”之意是行者在修习位中,不可再作中脉在脊柱中的观想,以恢复中脉原有的明行位置。陈健民上师认为,这正是释迦牟尼佛将印度婆罗门教的中脉之说加以升华的主旨。

什么是中脉的正确的明行位置呢?陈健民上师在《中黄督脊辨》中说:“中脉从身之中央而得名。谓不在前,简别任脉;不在后,简别督脉;不在左,简别左脉;不在右,简别右脉;不在左右之中央,简别脊柱,不在前后之中央,简别黄道;乃在前后左右四方之中央。又以其为无为法故,虽在此中央,却并无造作此坚固不变之中央,亦能任运而在虚空之中央,任运而在法界之中央,故能表法身。与一切有为法有固定执持之中央不同。”此段含义,既确定中脉的明行位置是在体内前后左右四方之中央,就不必去观想脊柱,又教人以

无造作、无固定执持的心态去观想，任运、自然、常寂，归于明空，明空方是中脉的本体，方是中脉的正位。如果无明妄动错乱，中脉即不得其正位。

三、色相

一般来说，中脉是淡蓝色；另一说整体是蓝色，外白内红，粗如笔管，上直至头顶梵穴，下至宝珠头（龟头），但观想时只观到密轮（脐下四横指处）。中脉大小可随意观想，但原则上愈细愈好，初步可观成吸管粗细，如果观不出来，可观成手臂粗，再逐步观细。中脉有四相：(1)直，像芭蕉的树干；(2)内部红润如鲜血一样；(3)纯净，如烛焰一样透明；(4)像莲花瓣一样非常柔软而有弹性。

《甚深内义根本颂自注》说，中脉自密处至头顶相连，上端有ཧཾ(杭)字，白色，为精本体，为父所得明点，大如芥子盖其上；脐下有ཨ(短阿)字，红色，为血本体，由母所得明点。ཨ、ཧཾ之中住有第八识，及其所依命气充满，中空如虚空。

《中黄督脊辨》说，中脉从七轮之中心贯穿而过，下起[illegible]轮，上止肉髻轮，中间普通五轮，皆以中脉为中心。其各轮之基本二辐，或四辐，即在中脉内。由此分出之支分辐，乃得构成本轮；由此各轮再分出，乃得七万二千脉，遍于全身。

格桑·嘉措格西著、崔忠镇译《大乐光明》一书说，沿着中脉分布有十个入口，列举如下：(1)中脉上

端:两眉之间;(2)中脉下端:生殖器尖端;(3)顶轮中央:位于头盖骨顶尖的地方,即发际八横指处;(4)喉轮中央:近于喉咙后面;(5)心轮中央:位于前后背之间;(6)脐轮中央;(7)密轮中央:位于脐下四横指处;(8)接近生殖器尖端之中心;(9)气轮:额轮之中心,有六瓣;(10)火轮:位于喉、心二轮之间的脉轮中央,此轮有三瓣。气可由任一入口进入中脉,正如从各门可以进入房屋一样。

四、无为法

观修中脉,属无为法,即离开因缘造作之法。《中黄督脊辨》为中脉作定义云:"中脉,无为法,表法身。依菩提心、中观见,修二无我空性,及密宗果位方便所开发。由此脉开发,显现法身空性;与大乐相合,则证报身;与大悲相合,则证化身。惟佛家密宗独有。"此一定义,旨在将行者对中脉的观修,与其他学派对脊柱的观修区别开来,因对肉身脊柱或内或外的观修,便难免具身之见执,不脱有为法。观修中脉之无为法,心住正见及心安空性时,其脉自现,经过自然任运,得见无云晴空,法身光明显现。陈健民上师在《中黄督脊辨》一书中,谈到他修持中脉无为法的经历,他说:"中脉为无为法,离于造作,任运能为点,能为线,能为球体。能为点者,最初即生于心轮部位之中心,其后七轮出生,皆依中脉为中心。能为线者,或细如马尾(丝),或观如麦秆,或如臂,或等身,或如虚空,或遍法界,乃

至完成法身，皆此中脉。此法身光明显现，如无云晴空时，上下四方皆无云晴空也；则明明一大而无外之球体矣。此作者本人经历多次，可以证实。有时此包罗法界之大圆球中心现一直线，直贯此球体，此正是中脉才显，圆球犹留形影之初兆。此种记录，丹书中作者尚未及见。又此无云晴空之球体，或如黄昏时之虚空，或如黎明时之虚空，或如黑夜之虚空，作者亦曾历多次。丹书中曾遍阅道藏精华，尚未及见。”

陈健民上师在其《沐恩集》一书中有其所编《荡通借波祖师中脉观想歌诀》云：

(1)麦秆中等竹，马鞭麦秆复。

(2)臂大马鞭缩，竹筒臂大复。

(3)中脉充全身，次观竹筒缩。

(4)初观随心大，次观全身大。

(5)中脉充虚空，次观马尾中。

其义为当行者观想自成本尊身之中脉，其大小观如麦秆、马鞭、中等竹筒(如手腕大小)、臂大(上臂大小)或马尾中(极微细)时，本尊身则观如肉身大小；中脉之大小如全身(两肩之宽)、虚空或随心大(即尽量扩大观想)时，本尊身亦依肉身与麦秆大小的比例而放大。此五段口诀，依次序分五口气修之。前三修柔和瓶气；后二修猛烈瓶气。每次皆于气吸满后，再依口诀观中脉的涨缩。观时若能再吸气则吸之，但不可漏气。若漏气需重新来过。

五、中脉开发十相

开发中脉之功德，至高至大。修持一切密法要获得圆满成就都离不开中脉的开发。语云："气不入中脉，而说得证菩提者，绝无是处"。故中脉被誉为"成佛之脉"。

《中黄督脊辨》列举了中脉开发十相，可供学者检讨：(1)烦恼与菩提无别；(2)力大无比，飞行自在；(3)无云晴空相续现起；(4)一切禅案真理无不了达；(5)具足无漏通；(6)超出时间、空间之限制，大悲事业所行无阻；(7)通达三世智；(8)无念光明大定相续不断；(9)烟等十相前行早已具足；(10)安乐充满，涅槃轮回无有分别。

第二节　左脉和右脉

在中脉两旁，有左、右二脉，夹持中脉。左脉白色，右脉红色，如瘦羊肠，大小如中脉的四分之一。两脉下端直至脐下四横指处，与中脉汇合，形如ཆ的下半部。三脉平列笔直，相隔约二横指许。两脉上端，经两耳际后，出至两鼻孔。

像中脉色相一样，对左、右二脉的色相，有多种说法，现分述数种，以备参考。

《喜金刚本续》说：人体有三条主脉，即中脉、左脉和右脉。左脉名拉拉那，称为日脉，代表智慧，内流着

菩提;右脉名惹沙那,称为月脉,代表方便,内流着血。

《甚深内义根本颂自注》说:“彼左右之二脉者,从脐分开腰上勾,转到心间复展开,到胁之后复到喉,由颈复升于顶轮,从此乃达二鼻孔,于脐合处下分开。”

《大乐光明》说:“紧贴中脉两侧,间不容入的是左、右二脉。右脉是红色,左脉是白色。从脐到头顶,这三脉直立且紧贴。左脉继续降至脐以下,它微弯向右,稍离中脉,到了生殖器尖端与中脉再接合。在这里左脉的功能是持、放精、血、尿。右脉继续降至脐以下,它微弯向左,终端于肛门尖端,在这里它的功能是持、放粪便等等。右脉又叫太阳脉、语脉、主观持者脉。最后的这个名称,指出流经此脉的气可以使和主观的心有关思维生起。左脉又名月脉、身脉、被持者脉。最后的名称指出流经此脉的气,可以使和客体有关的思维产生。”

陈健民上师力主观修左、右二脉时,直线而下,不作左右旋转,纠缠脉轮。他称此乃升凡脉为佛脉之法。他在《事业手印教授抉微》一书的《甚深内义之检讨》一章中指出:“左、右二脉,亦因修气功而必直线而下,不作左右旋转,纠缠五轮之状。修气功时,当调直此二脉,如再作纠缠五轮之想,则必加重五轮之系缚,对于开发五轮反增障碍。该书(指《甚深内义根本颂》)及其他圆满次第,亦多说左右展开成大弧形状,而非左右直线而下,此与口传观想不同”。他在《中黄督脊辨》一

书也指出左右二脉的修位，与印度教的住位不同。他说，印度教观修左右二脉，互相纠缠于中脉之五轮，故左脉不得全左，右脉不得全右。于是释迦佛升华之，观修左右二脉正直而下，从二鼻孔，绕两耳后，下二肺、二腰，会于密处而入中脉。如此调整，故能使业劫气入住中脉，转智慧气，令中脉不受五轮外脉之纠缠，而得开发，故证取果位三身极为顺利。陈健民上师的这些见解和主张，实为学者观修三脉，提供了升华密法的方便法门。

第三节　脉遍全身

密宗认为，人体中共有七万二千脉，这些脉都是在母亲怀孕期间，逐渐地从胎儿的心轮形成的。在这些脉中，最主要的是中脉、左脉和右脉。最初当胎儿还在子宫时心轮形成的脉共有五条，接着又增加三条，成为所谓心轮八条本脉。这八条脉再各分出三条支脉，成为二十四脉，配二十四处坛城。这二十四脉同样再各分出三条支脉，就成了七十二脉。七十二脉再各自分出一千脉，就成了七万二千脉。此外，还有微细脉，数目三百五十万，每一微细脉生一毛孔。

心轮八脉特别重要，由它们发展而出的脉遍布全身。心轮八脉(瓣)以基本及中介等方向排列(以东为前方)，每一脉(瓣)中主要流着特殊元素的支持气(见表一)。

表一　心轮各瓣

方向	东	南	西	北	东南	西南	西北	东北
瓣名	三重环	愿望	户长	猛烈	色脉	嗅脉	嗜脉	触脉
支持气	地大	水大	火大	风大	色元素	香元素	味元素	触元素

二十四脉也是全身脉的一个重要系统。据《大乐光明》一书说，二十四脉又分成三组，各有八脉：第一组叫心脉，蓝色，其中主要是气流经过；第二组叫语脉，红色，内含大部分的血或红明点；第三组叫身脉，白色，内含大部分的白明点。每一脉各走向身体不同的地方。这些地方就是观想赫鲁噶身（双身像）坛城的所在。这三组共二十四脉的外伸尖端走向为：(1)前额发际；(2)头顶；(3)右耳；(4)颈后；(5)左耳；(6)眉间；(7)两眼；(8)两肩；(9)两腋下；(10)前胸后背；(11)脐；(12)鼻尖；(13)嘴；(14)喉；(15)心的胸背之间的区域；(16)两睾丸；(17)生殖器尖端；(18)肛门；(19)二大腿；(20)二小腿；(21)八指及八趾；(22)两脚踝之正面；(23)两个大拇指及两个大脚趾；(24)二膝。

陈健民上师认为，在观修上应加抉择，无关气功、本尊身的修持的脉轮，实无观想的必要。他在《事业手印教授抉微》一书中秉其升华凡脉为佛脉的一贯主张，指出了观修脉轮的大致范围、途径和重点。他说："经过（左右）两脉，开出二十四脉，配二十四坛城。由中脉旁开横脉，构成各轮脉。凡修二灌之气功者，只观

四轮，则顶、喉、心、脐而已。拙火即位在脐下，其所以不观密轮者，恐下出气降下太多太低，出生遗精等病。其后气功加强，能控制明点，为修事业手印四喜四空，必运用第五之密轮及杵中之两轮；如是则为五轮，或为七轮。如因年老，当练习破瓦开顶法，则在顶轮上再观肉髻轮，如是则成为八轮矣。由各轮发出横脉，遍及全身，则为七万二千脉。因修拳法，令全身脉开张，手足四肢各观三轮，如肩、肘、腿、膝、颈关节处，各观一轮，配十二月。又于指趾二十处，各观三小轮。所有全身之脉，即此可谓完美矣。至若其他脉，各有名称位置，然无关气功本尊身之修持，实无有观想之必要。顾名思义，无非说明凡夫成身之各脉，此与修本尊身毫无关系也。”他又说：“因此佛身脉与凡身脉，应明显说出，不必将凡身脉之无关修持者多所介绍，因各圆满次第大都于述及凡夫身脉，有一大批名义位置各有出入之名词，出现书中，既不能辨别孰为是，又无关系佛身之修习，拙见以为不必深加考究。”

按陈健民上师以上开示，反观在国内汉地极少有人修习事业手印，则观修脉轮，有三脉及顶、喉、心、脐、密等轮，也就差不多了。

第四节　脉　　轮

由中脉分出的支分脉，形如轮辐、伞骨，称为脉轮。经常观修的最主要的脉轮有脐轮、心轮、喉轮、顶

轮四轮。它们的构成见表二。

表二　四个主要脉轮

位置	顶轮	喉轮	心轮	脐轮
名称	大乐轮	受用轮	万象轮	变化轮
中心形状	三角形	环形	环形	三角形
瓣数	32	16	8	64
颜色	白	红	白	红
弯曲方向	向下弯	向上弯	向下弯	向上弯

以上四轮，加上密轮，称为五轮。密轮位于脐下四横指处，又称为育乐轮，由中脉分出脉瓣三十二，向下弯如张伞，其中心形状为三角，色红。

以上四轮，加上眉间轮与密杵轮，称为六轮。眉间轮位于两眉之间，有脉瓣六。密杵轮位于生殖器尖端，有脉瓣七。在此七脉中，杵之上头有四脉，为密处之根，即脐下所以能生拙火者；在中脉下端，有三脉，能收放大小便及明点，合为七脉瓣，皆在密处，发出遍杵全体。

前述所谓五轮，加上风轮、火轮、宝轮，称为八轮。风轮位于眉间，性相与上述眉间轮同。火轮位于喉轮与心轮之中央，有三脉瓣。宝轮位于宝珠头（密杵尖端）之中间，有八脉瓣。

《大乐光明》一书介绍了观修脐、心、喉、顶四个脉

轮的方法。观想四轮要在观想三脉特别是中脉明显、坚固以后;要把各轮脉瓣直接连在中脉上,而不是由左、右脉发出。观想首先从心轮中心的不坏明点出发。把不坏明点观成豌豆大小,白色微红,放五色光芒,但范围不大。然后将此明点观为你自己,身为明点的行者,沿着中脉在四个脉轮作一次旅行,观想清楚每一个轮的脉瓣,用明点所放五色光照亮每一脉瓣,将脉瓣所有可能的毛病如萎缩、结团、阻塞等加以矫正、疏通、调柔。观想完毕后回到心轮,观想五色光从心轮八瓣扩展到全身七万二千脉,使全身之脉柔软、通畅、清净,最后再将光收回代表行者自己的不坏明点中。

第三章　论　气

第一节　根本气

密宗认为，人体的气乃微妙的生命力，是人体各种潜伏力的总称。呼吸是气的外表，管制外之粗呼吸，方能管制内之微细气，调气即是调心，调心亦可调气，心气无二。气和脉比较，脉是固定的，而气行脉中，气的流动可使血液循环等发生；没有气的流动，人体的循环系统就无法运作，脉轮系统也不发生作用。

人体主要的气叫主气或根本气，共有五种，即：命气、下行气、上行气、平住气、遍行气。这五主气各有六种特征：(1)自己的颜色；(2)相应的佛部；(3)支持身体的元素；(4)基本的位置；(5)功能；(6)呼气的方向。

表三　五种根本气

名称	命气	下行气	上行气	平住气	遍行气
颜色	白	黄	红	绿	蓝
佛部	不动佛	宝生佛	阿弥陀佛	不空成就佛	毗卢遮那佛
大种	水	地	火	风	空

名称	命气	下行气	上行气	平住气	遍行气
位置	心	下两门(肛门及性器)	喉	脐	身体上下二部分，主要是360个关节
功能	支持及维持生命	持放粪、尿、精、血、等	说话和吞咽	引燃拙火，消化食物及饮料等	使身体能走动，能运动抬放
方向	从二鼻孔柔和下降	从二鼻孔水平沉重前　行	从右鼻孔粗暴上　行	从左鼻孔的边缘移动到左及右	只有死亡时，才流经鼻　孔

从表三可知，每一种主气支持一种特殊的元素：第一种是水大气，它和血液、精液及身中其他液体的增长有关；第二种地大气，和骨、牙、指甲等的增长有关；第三种火大气，增长身体的热量；第四种风大气可增长到各脉的风大流量；第五种空大气，增长身体的内部空间，所以它和生长有关。

陈健民上师在《沐恩集》一书谈到，命气是在心轮中心以维持生命，所以特别重要；下行气向下行，为大小便、行房、放屁等所用；上行气向上行，为饮食、呼吸、念诵、说话等所用，修上行气觉得不适，应即停修，改修中住气，以助气之平复；中住气乃住于膀胱部位之气，不上不下，平稳而助拙火，以资消化。

第二节　支分气

陈了五种根本气以外，人体内还有五种支分气，它们是：行气、循行气、正行气、最行气、决行气（见表四）。

表四　五种支分气

名称	行气	循行气	正行气	最行气	决行气
颜色	红	蓝	黄	白	绿
功能	使眼识能见光	使耳识能闻声	使鼻识能嗅味	使舌识能尝味	使身识能知触

五支分气是由住于心轮中央的命气所分支发出，它们各流入感官入口，使各识能找到自己的目标。五种支分气的颜色，代表五大元素，即地、水、火、风、空。

《大乐光明》一书说，在以上的十种主、支分气中，对密宗行者来说，最重要的是命气。命气又可以分为三类：粗、细、最细气。最细气驾驭的是最细心，二者彼此相依，常不分离。最细气又叫不坏气，位于中脉心轮中央的液胞内，它被最细的红、白明点形成的球体所围绕。

第三节　业劫气与智慧气

人体之气又分为业劫气与智慧气。

业劫气指一切病气、浊气、烦恼气等不正之气。所以有业劫气，是因为气本身是无常的，气能生病，如上行气不调，则生咳嗽、肺病；下行气不调，则生便秘或肚泻；平住气不调，则生腹病；遍行气不调，则生偏颇跛挛（luán）、半身不遂等病；命气不调，则发疯狂。周围环境污浊，也能使人体气浊。人的思想情绪不稳定，妄念与烦恼增盛，也使气不净。所以便有“五浊”之说。“五浊”者即劫浊、见浊、烦恼浊、命浊、众生浊，均与气有密切关系。劫浊是饥馑、疾疫、刀兵等劫难相继而起，使气浑浊不堪；见浊是见邪气亦邪，邪见邪气；烦恼浊是世人贪于爱欲，瞋怒争斗、其气自坏；命浊是众生因烦恼丛集，心身交瘁，命气易于离体，寿命不长；众生浊是世人每多弊恶，心身不净，气亦不净。有云：“过忙则气疲，过劳则气馁，人多则气杂，人恶则气暴”。此外，修气功不当，也常引起气的毛病。所有这些无不与气有密切关系，业劫气即如此而形成。

修气的目的在于使业劫气变为智慧气。智慧气者即清净光明开发智慧之气，也可说是“佛气”、“开悟之气”。无上瑜伽无论前行、生起次第和圆满次第，把业劫气转为智慧气的修法很多，但主要和比较常用的方法是把身体观空和修习九节佛风、金刚诵、宝瓶气等

气功，把气引入中脉。这些我们在以后还会谈到，在此不赘。

第四节　心气无二

密宗行者研究人体之气及修气，应了解“心气无二”的原理，把“心气无二”作为修持无上瑜伽的基本目标。

陈健民上师译《恩海遥波集》指出：“心气无二者，此心气二者，俱生和合，非二单分相加，于未证菩提间，不为忽然所起垢染习气所坏；其既证菩提，则无障而得不死甘露身之果。”又说：“心气无二者，两者显现为一，而持之者非也。如世俗谛所言，缘起与空性相对者，非也。其喻当如日与日光（按日喻心，光喻气），故密乘认为俱生无二。”这说明：心气无二是从本以来就如此的，是先天的、与生俱来的；心气无二是和合为一，并无自性分别，并非心气两者相加在一起，而是像以日喻心，以日光喻气一样，本为一物。心气无二所指的心是智慧心，气是智慧之气，二者本属无二，但是，如果虚妄烦恼的心或粗浊之气相循，就心如无足之人，气如瞎眼之马，跛人骑瞎马，狼狈乱跑，不能契合。

心气互相依存，心定则气自定；反之，气定则心亦自定；心无气不能运作，气无心则无法驾驭；调气即是调心，调心亦可调气。心的能力要想运作，端赖所御之气；如果气不净，心自然也不净。如果气是智慧气，心

自然是智慧心，气要流经中脉，才能成为智慧气，从此智慧气可发展智慧心，因为所有智慧心必得御乘智慧气。

无上瑜伽修法分为心法和气法，基于心气无二之理，心不能弃气而独到，气亦不能弃心而独到，故必须以气到为心究竟到之量，以心到为气究竟到之量，才能算取得确切究竟圆满成就。心法虽不杂气法而得到气法之量；气法不杂心法，而得到心法之量，亦足证“心气无二”之圆满。

陈健民上师在《沐恩集》一书中指出，无上密宗之基本目标在达到心气自在，心自在者即见明体，即大手印成就，往往偏重空性，即为“无生心气无二”，而心气无二如一水晶圆球，或修心达气，或修气达心，即如由东望西，或由西望东，皆可透彻。

第四章　论明点

第一节　何谓明点

无上瑜伽所列举的人体内明点种类甚多，其所说的明点，指人体内生命能量的凝聚点及水液，具有圆润、明空之相。即明为其相，点为其性。卑玛那密渣尊者对明点所下的定义为："明为显现诸境，点为大乐精华。"陈健民上师则说："明是智慧义，点是精华义。明是五智的理品，点是五大的精华"。修持者证果所修成的明点，至寿尽火化时，有结晶体存留，晶莹透亮，甚至五颜六色，此即称为舍利。

古洗里所著《大威德证分》一书把明点译为"真水"，而《甚深内义根本颂自注》一书则由陈健民上师译为"明点"。该书既解释明为智慧，点为精华，译为明点当较真水为佳，且依中文来说，明字为日月相合之光，更为契合；日为红明点，月为白明点，与红菩提、白菩提之译名亦相通。

简而言之，人体内只有红、白两种明点，白明点是精之净分；红明点是血的净分。红、白明点有粗、细之别，位于中脉上心轮中央的是细明点，而流通在其他

脉中的是粗明点。

第二节 明点的种类

据《甚深内义根本颂自注》与敦珠上师传、刘锐之上师译《大幻化网导引法》所载明点的种类有：离戏明点、错乱明点和物明点。

一、离戏明点

意为离开游戏性和不切实际言论与分别的根本性明点。它为最细风心之体，是人体最为细微的精华，乃自心的俱生智，其本体空，其自性明，其相不灭，以此三者，为法、报、化三身本体。只有在最深沉的定境中才能看到。

二、错乱明点

错乱明点可分为不坏明点、咒明点与风明点三种：

（一）不坏明点

又叫持命明点，是禀自父母精血的生命本源，其来自父亲者名白菩提，主要位于顶轮；来自母亲者名红菩提，主要位于脐轮。这两种明点在中脉心轮中心综合，白明点在上，红明点在下，就成了不坏明点，为红、白明点的精华。它的大小像芥子一样，亦可观想为豌豆大小，颜色白色微红，放五色光。不坏明点是不坏

的,主要为第八识,在人死时与命气同时离身;但它乃属粗明点,如房事过分精竭,则持命明点亦随之漏尽而死。

时轮金刚修法系统,根据不坏明点在深沉睡眠、生起梦境、醒觉及特殊时机四种情况所起的作用,又分为四种明点。达吉上师著、崔忠镇译《时轮本续注》一书介绍这四种明点如下:

1. 生起深沉睡眠的明点

它主要是由气安住于心轮及生殖器的尖端所形成。当人体上半部的气,都集中于心轮;下半部的气集中于生殖区域时,行者就进入深沉的睡眠。这种生起深沉睡眠的明点称为"心明点。"

行者若能在此时的错乱中清净诸种障碍,在光明上无所分别,则得光明的成就。

2. 生起梦境的明点

它安住在生殖区域。当身体上半部的气集中于喉轮,身体下半部的气集中于生殖区域时,行者就作梦了。这种生起梦境的明点叫做"语明点"。

梦为错乱中的错乱,行者如能以不迷之梦对治迷梦,则能如莲花处于污泥而不染,能得自在,转变梦境。

3. 醒觉的明点

它主要安住在前额及脐轮。当上半身的气集中于前额,下半身的气集中于脐轮时,行者就从睡眠中醒

来。这种明点称为“身明点”。

行者在此时生起四喜，则得空乐大手印成就。

4.特殊时机的明点

它主要安住于头顶及生殖区域。此种明点是指在男女交合时，上半身的气集中于头顶，下半身的气集中在生殖区域，明点下降就经验到性的安乐及肉体的欢愉。

行者不知何者为刹那大乐，反向外攀缘，乃生起贪、瞋、痴三毒；行者应知何时能对治一切垢染，何时能现量证知一切，皆大乐本体。

（二）咒明点

指修念诵观想，所见种子字等。

（三）风明点

指修念诵观想及修气，所见咒鬘(huán)旋转等。

三、物明点

物明点为有形质的水液，分净、浊二种：净者为饮食精华所化的精、血、津液；浊者为汗、涕、尿等排泄物。

物明点的净分，主要分为位于头顶中脉上端的白明点(即白菩提，又称白大、月亮、白兔)和位于脐部三脉会合处的红明点(即红菩提，又称红大、梵火、短阿、拙火)。

白菩提为父亲所给予的精的净分，有清徐如风、

润泽如乳、圆明如泡、明空如天等四相，其颜色白而莹澈如玻璃，如芥子大，譬喻如霜露点而下降，其字相为（杭），通称“白杭”。白菩提可以增分，既增至头顶而住，复从头顶增长至额、眉间中脉内与宝珠头等，并且还可增长到他处，为一切所依之体，为薄伽梵之自性。

红菩提为母亲所给予的血的净分，成为拙火后有热如劫火、直如箭杆、红如黄丹、空如竹心等四相，其颜色与热力，譬喻如海而火，其字相为ཨ（阿），通称“红阿。”红菩提亦可增分，既增至脐间而住，复从脐间增长至喉间与密处，亦能增长他处。它是第八识和持命气之所依，为亥母之自性。

以上人体内明点种类的区分，从修法观想角度来说，实在过于复杂。为此，陈健民上师把体内明点的种类简化为四种：1. 物质明点；2. 咒明点；3. 风明点；4. 智慧明点。前三者均属精类，而真正的和最重要的明点，是智慧明点。《甚深内义根本颂自注》一书就提出以智慧明点来对治体内所有明点的过患。陈健民上师认为，物质明点属于粗身明点；咒明点和风明点属细身明点；只有智慧明点属于最细身明点。

脉、气、明点乃至心、身，都有粗、细、最细微三个层次，而以最细微的层次为最精深，这是智慧的层次。智慧明点是光明与命气所产生的最细风心的根本，这种明点是普通人所没有的，相当于上述离戏明点，乃是成就佛身的明点。

第三节　防护明点漏失

人体内明点也是无常的，可能生病，也可能漏失。明点属精，漏失就是遗精。这是修持脉、气、明点的大忌。

防护明点漏失，一是使体内明点能够安住和增长；一是把明点化为智慧，即成智慧明点。实际上，修成智慧明点，是防护明点漏失的最有效办法。《甚深内义根本颂自注》把智慧明点作为对治体内明点过患的唯一法宝。

陈健民上师在《论脉、气、明点与诸前行之关系》一文中指出："由物质明点，经过风、咒明点锻炼，复经红菩提拙火融化，与智慧配合，才成明点，而且还要有深厚的智慧基础，先通达小乘之人无我，然后得'明'，再通过大乘之法无我，然后得'点'。明从五智来，点则从五大来也。得五智且得五大空性，加上大乐任运生起，而以四喜配四空，这就是智慧明点的成就，且是圆满次第中最重要的东西也。"从这段话看来，修持智慧明点的成就，要经过一系列的圆满次第的修持才能达到。在这些修法中，金刚诵、宝瓶气、拙火定、空乐大手印或六成就法，占着很重要的地位。

第五章　修脉、气、明点应先习前行

第一节　脉、气、明点与前行的关系

密宗无上瑜伽修法，一般分为前行、正行、结行，行者必须按次第修持，不能越级而升。前行包括疏远前行、较近前行、贴近前行，或四加行、六加行以及生起次第等。脉、气、明点修持属于圆满次第，因此必须先研究和修习前行不可。前行是修持脉、气、明点的准备工作，是为了学习和修持更深的密法而设计的进阶。

总而言之，前行可以清净行者身、口、意三业的业障。也就是清净脉、气、明点三者的业障，使修持易于成就；前行可以产生一些正面的能量或资粮，使行者更易体悟脉、气、明点较深的密法；特别重要的是前行中的生起次第，修对生和自生本尊身，驱除凡俗的心、相，通过观空、观月轮、观种子字等法，使体内脉、气、明点无明系统转变为明行系统；而前行的上师相应法更是获得上师加持的方法。

所以，修好前行，常常被比喻为农人耕田、种植，第一步要除掉石块、杂草，然后浇水、施肥等等。正如

这些工作保证了丰硕的收成，同样，前行的准备工作保证了脉、气、明点的修习成功。贡噶上师曾有一段名言，可说明前行的重要性。他说："加行者正行之基也，基础不固，不啻于坚冰上建筑楼台，无论如何庄严，一旦日出冰消，终归倾倒。"他又说："故宜先修加行，安奠法基，幸勿轻忽。"

第二节　发心与脉、气、明点

前行之初，即是"发心"，故称疏远前行，为显密所共通。发心者即行者发无常心、出离心、菩提心等大愿是也。

行者发无常心，实与体内脉、气、明点的无常相应。所谓人命无常，有生必有死；脉、气、明点亦有生、老、病、死，无有常住，诸脉一刹那一刹那地在退化；人之生命实在呼吸之间，一口气不来，便无常了；而明点也在不断地漏失。行者发无常心便能知此理，于是对体内脉、气、明点经常作合理的观察，精进修持，调柔及开通诸脉，常修气功，防护明点漏失，便能与道相应。释迦佛及密勒祖师均认为应观无常，方得成就，行者又岂能忽此？

行者发出离心，便能远离执着，减少环境上污浊的影响，七情六欲趋于清净，则对脉、气、明点的修持产生良好的效果。根据"心气不二"的原理，心清净则脉的纠缠减少，易于调柔直通，气亦常清而不浊，明点

漏失的机会减少。此所以是古来修持者宜于山居闭关之故。

行者发菩提心求取正觉成就，把对个人一己的福祉(zhǐ)的关切，转移到关心其他的人，也就是将功德回向众生，必对体内脉、气、明点的开发，产生很大作用。发愿愈大，脉之开张愈快，气之化成智慧气也愈多，而外发菩提心，则体内红、白菩提明点也自然增长。此中道理，依佛家学说而言，为"十方法界，皆在一心"，心境可作用于脉、气、明点，心量愈大，脉、气、明点的开廓也愈大。

第三节　三学与脉、气、明点

"三学"，指戒、定、慧，也是疏远前行，对于脉、气、明点的修持，有着密切的关系。

佛家有许多戒律，最显著的是戒杀、盗、淫、妄等等。行者若能持戒，便能助顺缘而拒逆缘。对脉而言，心直则脉直，中脉与四轮易开；对气而言，不杀则肝气不动，不盗则心气不动，不淫则肾气不动，不妄语、恶口则肺气不动，否则便伤气、耗气、衰气；对明点而言，心常圆直，明点安住自在，为善最乐，则明点增长，诸戒守得好，智慧明点现前。

行者习定，对脉、气、明点利益甚大，以毗卢七支坐姿势来说，就能调心、调脉、调气，有利于使五主气趋入中脉，易于开发中脉。习定又能安住明点，双跏趺

坐就能使明点不致向下漏，故跏趺坐得好的行者，是没有遗精的。定上起观，是支持明点化为智慧。

修慧固须习定，所谓定能生慧，但智慧与脉有密切的关系，脉是智慧所行之道。修空乐大手印，气入、住、融于中脉才能取得成就。修大圆满心髓，先修彻却（立断）定，然后才能进修脱噶（顿超），通过白柔脉光等放射智慧光明。修脉、气、明点对身心而言，分三个层次，由粗到细而至最精细来观修。第一层称为粗身粗心，即常人的血肉之躯及其感觉知见；第二层称为细身细心，即脉、气、明点所构成的较第一层微细的生理机制及意识状态；第三层称为最细风心，具有最精微的生理机制，最高级的能和场，其心体处于超觉状态，此一层次，即是智慧的层次，与脉、气、明点相应，则为出生智慧脉、智慧气、智慧明点的层次。由此可知，前行修慧虽属因位，亦可见其重要性。

第四节　生起次第与脉、气、明点

密乘生起次第是作为圆满次第的脉、气、明点修持的亲近前行，主要是观修本尊。

生起次第重在于万法皆属空性上习定修观，观本尊的身、语、意即行者本人的身、语、意，观本尊身如空泡，除三脉外，空无一物，连须、眉、指甲皆如此，观莲、月、咒轮亦皆如此。本尊观成后，即观想明显坚固后，再度收入空性，最后收入“拉打”，即种子字的上端

“ʃ”部分，而非整个“ঠ”，稍住，然后归空。

观想本尊生起的位置。(1)对生：即在行者自身对面一肘高的位置上，此并非本人之身；(2)顶生：在修百字明或破瓦法(开顶法)时，观本尊于顶上一箭高处，本尊约一肘高，与行者同一向背，此亦非行者本人之身；(3)肩生：行者于行路时，观本尊立于右肩，以示不忘，此亦非本人之身；(4)自生：观自身成本尊身，修生起次第以此为主，此即行者之本身，称为三昧耶身。此外，行者观自生本尊之心轮中心，观一月轮如硬币或拇指大小，于其上所观本尊立姿如拇指高，坐姿则减半，种子字观如豌豆大，所谓三摩地身即此种子字，五轮如伞骨上下，各如一拳。此一本尊称为智慧尊。

生起次第与脉的关系密切。观空，有利于打开中脉；生起对生、顶生本尊，是对自己脉的加持；自生本尊，即自观成为本尊身，能使脉从无明系统转变为明行系统；观智慧本尊，能打开心轮；观三摩地身(种子字)，则心轮中脉中心点容易贯通。总之，行者观想本尊明显坚固，则观想脉轮亦明显坚固。

生起次第与空相应，能使业劫气转成智慧气。从空性上观莲花、月轮、日轮、咒轮、种子字，均能使五大气趋入中脉，化为智慧气。观想对生和自生本尊，都是以气为基础，气随心到，才成本尊身。陈健民上师在《论脉、气、明点与诸前行之关系》一文中说：“以我的经验，修‘脱噶’时，金刚链光现本尊身，须生起次第修

得好，然后能得，否则不能，以金刚链是气之组合故。”

生起次第又是使明点化成智慧明点的紧要前行。多观莲花，能使心轮明点安住增长；多观月轮，能使明点光明；多观日轮，能使明点暖乐；多观种子字，能使智慧显现。行者生起的本尊身，就是明点或智慧明点的住处和标帜。

所以，陈健民上师指出：“盖生起次第云者，是生起圆满次第之准备基础也。圆满次第云者，是圆满生起次第所修之功夫也。要圆满次第修得好，非先在生起次第做好基础功夫不可也。”

第六章　无上密四种基本气功的义理与作用

第一节　修气功的次第

密宗功夫，最重要的是念诵、观想、气功、真如。藏密无上瑜伽偏重气功双运，不似唐密、东密偏重真言念诵。这里所说的“气功”，实是脉、气、明点修持的基本功夫，亦即修气之基本法，它并不完全与现在流行所称的“气功”概念相同。这四种基本气功是：九接佛风、金刚诵、中住气、宝瓶气。此四者应依上列先后次第修持。

修习气功的前行，先修生起次第，在空性中生起自体本尊身，调整本尊身的三脉四轮，然后再修圆满次第之气功，旨在打开中脉，松开心轮外围缠缚之细脉结，然后渐次开解其他轮。因普通人心中无明障蔽，导致气脉纠缠，轻则运动失灵，重则衰老病苦，只有修持无上密气功，才能打开脉结，通畅气机。

第二节　释九接佛风

九接佛风，又名九节佛风，其义为行者行此功，便

可与佛菩萨息息相通，接受象征和代表宇宙灵能的佛菩萨的加持力，佛菩萨的功德、智慧、神通融合为光明，进入行者之身，洗涤行者身内一切罪障、病魔、无明、烦恼，它们化为黑烟，排出体外，行者得到身心清净。

九接佛风功法主要为观想自身通体透明，身中有三脉如山状，以左手无名指按左鼻孔，而以右鼻孔吸气，观诸佛菩萨加持的白色光明由右鼻孔入，随以右无名指按右鼻孔，观此光气循右脉下降至脐下贯入左脉，循此上升至左鼻孔，凡身中一切业障、病魔、无明、烦恼，皆化为黑气从左鼻孔而出。再如前左吸右呼、右吸左呼交替做三次。再左吸右呼、右吸左呼交替亦做三次。再以两鼻孔同时吸入白光，气自左右脉入，至脐下共入中脉，上升至顶，无路可出，乃折回脐下仍分为二，由左右脉上升，自两鼻孔放出黑气，如此亦做三次。

此功重在出气、进气，气入体内只稍住，进出气细、慢、长；一次功气贯左、右脉各九次，贯中脉三次，则知重点在打开三脉，并引气入中脉。

此功可称为“消业大法”，因为吸入白光在体内清洁不净之业，把一切秽气呼出体外，实是利用呼吸以承佛光，涤洗业障。这样“纳白吐黑”，行之久久，自身自然化为清净。

此功又是“入静心法”，行者聚气凝神做完此功，

心神就会专注一处，破除杂念妄想，易于入静、入空性，安住于三摩地。正因为有这些好处，前人把它列入不少大法中作为前行。

近世流传的九接佛风法有多种，虽总的来说大同小异，但有些法并未完善，或未说明与“佛风”息息相关的观想，或未开列气贯三脉的方法，致行者难以达到开脉及自身与宇宙法流合一的目的。学此法者，当须注意及此。

多杰觉拔上师撰《密乘法海》一书所载九接佛风法较为精要可靠，选刊于本书附录，学者可以该法本为依据，作进一步的修学。

第三节　释金刚诵

一、金刚诵的义理与实修法

金刚诵属无上瑜伽，义理深奥，并不为许多学人所知。贡噶上师云：“金刚具七义：坚固、精要、不空、不能断截、不能破裂、无可剖分、无可损坏。”这是比喻真如空性的原理。“金刚乘”就是取此义而命名。金刚诵以此义名“诵”，以区别于其他念诵。

金刚诵所诵者，是藏文嗡（ཨོཾ）、阿（ཨ）、吽（ཧཱུྃ）三字。陈健民上师在《事业手印教授抉微》一书中曾概述此三字的义理道：“嗡、阿、吽在密宗仪轨中常用，多用以加持，下三部亦有之。然于此金刚诵配合空性真如气功呼吸，大不相同，其意义所居，不出

嗡字变多，阿字还净，吽字发用也。此中无上瑜伽部用为配合真如气功而修，实为无上瑜伽气功不共特色。小乘调息，不出数、随、观想，大乘加以止、观、还净，密乘则除还净以外，别配空、乐、菩提心等。原夫密宗气功，基于金刚诵上，即有中住气，盖延长住气时间于脐轮之下，此其盖强于金刚诵者，由此再加，则有柔和宝瓶气；由此再加，则有强烈宝瓶气，莫不奠基于金刚诵也。”

陈健民上师认为，金刚诵中嗡、阿、吽三字，有三种动态，即入、住、出；有三性，即形、音、义。念诵时返归真如空性，顺其自然，不加造作，即是“无始自纯熟，不假循诱，脱口而出。”所以能够如此，是因为行者离过去、未来、现在三心而成诵。

这样入时自有嗡声，不用口、鼻、唇、舌；住时自有阿义，本不生理，不用寻伺思想；出时自有吽音，不用张牙露齿。这与声字实相之理相同。

陈健民上师又指出：“三金刚字，其形出于脉，其音发于气，其义蕴于心。脉为本尊智慧之身，气为佛化智慧之气，义为佛理智慧之义。脉表缘起，气无形迹，心本不生。表缘起，乃出化身，缘起性空也；无形迹，堪受空乐，空乐报身也；本不生，乃契法身，不生胜义也。故嗡为化身，阿为法身，吽为报身。行者含韵真如性理，脱落凡庸窠臼，运用灵活，不着意作观，不强迫行气，于是气功、念诵、真如、观想，四

者融合无二，则不觉行此念诵，了无痕迹矣。”

由上述可知，修持金刚诵要达到这样自然、纯熟、空性的地步，并不是很容易的，而这就是金刚诵的不共的特色，非是一般念诵可比。

二、金刚诵的生圆次第

金刚诵本身有起分和正分，起分即是生起次第，正分即是圆满次第。

《诺那金刚上师口授金刚诵起分》是近世流传的著名法本之一，内容主要是观修阿达尔吗佛（普贤王如来）和金刚萨埵，其相如水中月，空中虹，心放五色光，遍满十方，反复念诵嗡、阿、吽，属本尊法。陈健民上师为此著《金刚诵起分十释》，详细阐释了本法，其阐释范围，远远超过金刚诵生起次第，而是对金刚诵的生起次第和圆满次第的义理和实修法作了精辟的解释。陈健民上师在《十释》中释“法然本性”时指出：“本性虽空，即此空上，明体不灭，离于断治，当前坦露，如是本性，赅海彻源；前之皈依境、菩提心，胥在乎此；后之佛相、众生相，字嗡、阿、吽，气入、住、出，亦莫能离乎此。是本法彻头彻尾之命脉，原无纤毫可着，然不可须臾而离。”又在释“宽坦”时说：“由是外宽坦，一丝不挂，高广极矣！内宽坦，虹身莹澈，虚明极矣！密宽坦，心气无二，平淡极矣！密密宽坦，穷尽法性，空灵自在，甜蜜极矣！”

盖本法要求最后"宽坦而住。"

敦珠上师传,刘锐之上师译《大幻化网导引法》和珀玛迦尔波祖师传、美国伊文思·温慈博士译《大手印瑜伽法要》均载有金刚诵起分,又名金刚数息法,为显教六妙法门即数、随、止、观、还、净在密承的应用。

在金刚诵正分即圆满次第方面,迄今能够看到的比较完整的法本是《大幻网导引法》一书收入的十种金刚诵修法,其中,根本气金刚诵分为:依上鼻气、下鼻气、上下气和合、上下气步趋、遍行气金刚诵等五种;支分气金刚诵分为:行气、循行气、正行气、最行气、决行气金刚诵等五种。这十种金刚诵的观修,念诵嗡、阿、吽三字,完全按照上述的自然、纯熟、空性的原理与方法进行,把气功、念诵、观想、真如四者融合为一,不能有丝毫的造作。

三、金刚诵的循行路线和作用

凡修持金刚诵者,既要了解金刚诵的义理,又须懂得其运行路线,如此修习方有依据,亦可洞悉其功用。古洗里上师著《大威德证分》一书开列金刚诵运行路线甚详,在根本五气中,列出了上行气、下行气及遍行气的路线:

(1) 通过顶、喉、心,金刚诵由鼻孔出入;

(2) 通过顶、喉、心、脐,由鼻孔出入;

（3）通过下门，由杵（生殖器尖端）出入；

（4）上气由鼻孔入，下气由杵入；上气由鼻出，下气由杵出；

（5）上气由鼻入，同时下气由杵出；下气未出尽时，上气到心间住。复次，上气从鼻出，同时下气从杵入；此上气未出尽时，下气已升到心间。

（6）如上以心间之住，改为脐之住，其余上、下皆相同；

（7）依遍行气而修金刚诵，一切毛孔皆通于中脉心间；出入由孔，住则在心。

以上根本气金刚诵七种运行路线，缺少命气及平住气的路线，这是因为命气当常住心轮内而不动，动则疯狂及死亡；平住气原住在脐轮，其出入上下路线，与上述第二法相同。

至于五支分金刚诵的运行路线则为：

（1）循目行；（2）循耳行；（3）循鼻行；（4）循舌行；（5）循毛孔行。

循毛孔行者，外达身外，内达皮内各层而不及于心轮，故与遍行气的路线不同。以上（1）至（5）亦如此，不达于中脉所贯各轮。

《大威德证分》一书所开列的上述根本气及支分气金刚诵路线，与《大幻化网导引法》十种金刚诵正分路线大同小异，都是以中脉为中央大道，穿透其不同的出入口，进入心轮，遍及各轮，或遍及五官以至

全身毛孔。因此，修持根本气金刚诵，其功德不仅能打开诸轮脉结，而且可引气入中脉，开发中脉，加上住气的锻炼，可使人延年益寿。修持支分气金刚诵，其功德不但能摄气进入中脉，而且能开发五官特异功能。行者不必条条路线均修，视身体何处有病痛、壅塞，选适合之路线修持便可。

《诺那金刚上师口授金刚诵起分》、《金刚诵起分十释》、《大幻化网导引法十种金刚诵正分》等文献，均选刊于本书附录，学者可以对照参阅研究。

第四节　释中住气

中住气法，偏重持气于脐下，即将气呼出时，不可全部放出，留微少气于脐下。如平日行、住、坐、卧将气少许存于脐下，此气不断，观照明晰，极易生定，故能获殊胜成就。莲华生大士曾说，最殊胜功德，为中住气。据《亥母甚深引导》一书中《乌金口诀摩尼鬘》记载，莲师在回答佛母移喜磋嘉提问中住气法时指出："上气稍下压，下气稍上提，中气在脐平面鼓出，如是智慧自然在本净上显现。"他说，修中住气成功，则身心清净，昏沉、掉举、散乱都会消除，旧病全愈，延年益寿。把下腹在脐平面微鼓出，就是将气少许存于脐下的诀窍。

陈健民上师特别提倡此法，他认为，膀胱空间较大，积气虽多，亦不易出毛病，且此处是拙火起点，并

为四肢遍行气的枢纽，故可常常训练，可久久加强。

陈健民上师主张将中住气法放在金刚诵之后修持，但《大幻化网导引法》则把中住气法置于宝瓶气之后。其实，修本法纯熟，行、住、坐、卧随时可做，效果十分显著。

第五节　释宝瓶气

金刚诵属柔气修法，宝瓶气则属刚气修法，但宝瓶气刚中有柔，故分柔和宝瓶气和猛烈宝瓶气两种。

宝瓶气修法为将上气下压，下气上提，有如函盖相扣，即像两个碗口相合在一起，气藏其中，如宝瓶一样，所以称为宝瓶气。

宝瓶气有心间宝瓶气、脐间宝瓶气及全身以气遍满的宝瓶气多种，但对初学者来说，修心轮的宝瓶气，有扰乱心轮使命气错乱的危险，可能会引起身体不适，所以还是修脐间宝瓶气为好。本文所述，为脐间宝瓶气。

柔和宝瓶气修法分吸、满、消、散四法，即：竭力长缓吸气，一次盈满，然后将上下气俱合于脐下；将气贮满脐下，如入宝瓶，持之久住；直至气不能忍时，观想气充中脉，以至于心轮，或气先满中脉，后满四轮复遍全身，业气变为智气。柔和宝瓶气的要点是，气充全身，尽量持气，但不似猛烈宝瓶气之周遍；猛烈宝瓶气消气时行冲顶射法，即由鼻孔向上提缩，使气

充满顶轮，乃至须眉，根根毛孔内皆有智气充实。

宝瓶气的主要功能是使气入、住、融于中脉，起初行者不能持气很久，渐渐地保持气息的能力增强了，使身体不同的气进入中脉，然后住于中脉，最后融于中脉。

猛烈宝瓶气除消气时用冲顶射法外，吸时两手握拳置胯间，竭吸提气，鼻孔行息几至停灭，气出时竭力喷出，其法均取刚猛，功力虽足，但对初学者究属不宜，利益少而障碍多，易出毛病。学者若修猛烈宝瓶气时，切不可轻忽，凡有头痛、牙痛、眼红、鼻血、咯血者，当立即停止。

宝瓶气可与多种密法合修，例如，时轮系统修法，把九接佛风作为宝瓶气的准备法，把宝瓶气作为正法连贯起来成为一法，格桑·嘉措格西上师所传拙火八次第，把宝瓶气修法揉合其中，等等。

宝瓶气应修在金刚诵之后，这是许多密续的见解，其理是，金刚诵虽属柔气法，即气之细而微者，宝瓶气虽属刚气法，即气之粗者，但仅凭气的粗细，并不能作为先后之标准，能作为先后之标准者在于沿着打开中脉的路上，气功配合空性而修是否逐步得到加强。金刚诵修法同空性配合的程度颇高，先修金刚诵而后修宝瓶气，正是提醒行者，此后气功必须更严密地与空性配合。

行者久修宝瓶气，不但可治病健身，而且能长寿。

印度教哈达、军荼利瑜伽派和密宗都认为，闭息（住气、持气）能使人长寿。《亥母甚深引导》一书中《乌金口诀摩尼鬘》记载莲华生大士答佛母移喜磋嘉问宝瓶气法时指出："一切功德所依者，厥为瓶气，一切气中皆以瓶气为主。"可见修宝瓶气在藏密气功中的重要性。

第七章　密宗拳法

第一节　何谓密宗拳法

密宗拳法，从译名来看，很易误解为一种武术，其实，并非武术，而是一种气功，乃密宗修法仪轨的一种辅助功法，一种辅助静功的动功，其功用在于打开脉轮，疏通及活跃周身气脉，消除周身疾患。

藏密各派均有许多拳法，但秘不外传，因此公开流传于世间者极为罕见。噶举派第 24 代祖师珀玛迦尔波喇嘛所传六成就法中提到那洛巴祖师秘传的六事、二十事及五十事根本体功法，但不见于原法本，锡金达瓦桑杜格西喇嘛英译此法本时，才附上他得自其上师诺蒲喇嘛秘传的六事体功法(见拙撰《藏密修法精粹》、《藏密六成就法诠释》及本书附录)。此拳法原名为《大乐行体功法训练五肢之根本心要》，修习此法，可使全身脉道的结系得以舒解，并可消除身上疾患。又诺姆启上师传《那洛六法深道门引导之次第》一书，则公开了着重指力的六种拳法，运用宝瓶气及闭气与拳法配合，打开周身脉轮，功效甚好，本书附录已选刊其中四法。又今人兰仲明氏著有《金刚瑜伽母拳

法》一书，整理及公开了他从贡噶上师弟子督喀活佛学到的此一拳法秘诀。以上所述，是仅见于世的几种拳法，不过是密宗秘传的各种拳法沧海之一粟而已。

第二节　拳法种种

密宗拳法以开发全身各轮为主者，是为主功；以通畅各关节据点为主者，是为助功。但须知关节不先疏通，内轮必难打开；而内轮不打开，则关节据点的病障亦终难治愈，两者之关系十分密切。

陈健民上师昔年留学康藏时，曾广学七派拳法。他在《推恩集》一书中开列了一批以开发全身各轮为主的拳法名称：属于顶轮的拳法，有狮子撒尘法、狮子游戏法、大鹏起飞法、大象摆头法、虎摆拳法、狐臭拳法、入中脉拳法、独脚跳法、六工作法等；属于喉轮的拳法，有那洛五支法、提趾瓶气法、镇压上身法、除愚痴法、婴孩戏法、马加跳法、除悭（qián）拳法、脉端直法等；属于心轮的拳法，有马滚身法、豺狼睡法、六太阳法、雪山狮法、除掉举法、上身拳法等；属于脐轮的拳法，有扭转脉轮法、摄中脉法、除骄慢法、六灶印法、树枝拳法、开中脉法、提入中脉法、七日成法、飞跳拳法等；属于密轮的拳法，有毛狗笑法、龟缩拳法、散点拳法、孔雀飞法、金翅鸟法、马加交步法、吉羊拳法等。

陈健民上师在《光明法藏》一书中另开列了一批以通畅各关节据点为主的拳法名称，并综合扼要介绍

其内容，说明这些拳法与各轮的关系。这些拳法是指功、趾功、腕功、臂功、足功、小腹功、腰功、臀功、心功、膝功、踝功、肛功、踵功、颈功、唇功、肩功、背功、肘功、顶功、面功、杵功、器械功等。以上有关四肢、背部的拳法，为遍行气所行处，有关大小便处的拳法，为下行气所行处，与第五密轮有关，因此轮若不开放，则拙火不强，提升不灵，其他各轮亦不易开放，故密轮所包括的金刚拳法甚多，此轮一开，其他各轮必迎刃而解。有关腰部、大腹部的拳法，为平住气所行处，能使消化力增强，拙火加炽，与第四脐轮有关。有关心部拳法，为命气安住之处，与心轮有关，不可先其他四轮开放，深恐定力不强，无法控制命气，致命气错乱，故心轮须待定力常坚时最后开放，且心轮外缚各脉甚为复杂，其他四轮开放时，心轮之外缚各层脉结，才能同时开放。心轮如法开放，则必得法身光明而证果位。有关喉、肺、舌、齿等部位的拳法，为上行气流行之处，凡语言、饮食均仗此气，故与第二喉轮有关。有关眼、耳、鼻、脸、顶部的拳法，为上行迁识之气由此上冲，与第一顶轮有关，不可轻试。由上述可知，以疏通关节据点为主的拳法次第，乃由下而上，由外而内，各有所属，合而为全套。

第三节　拳法的时间运用

密宗认为，人之魂、魄、命及智慧气在每月的一定

时间，停留在不同脉轮，在这些时间中行拳法，则对打开该轮更有实效。这种时间教授的总原则，每单位为三天，魂、魄、命及智慧气上行经五轮为上半白月，下行再经五轮为下半黑月。分述之则为：

属于开发密轮的拳法，当于农历上半白月初一、初二、初三及农历下半黑月廿八、廿九、卅日行之，与之有关的脏腑是肾脏和命门。

属于开发脐轮的拳法，当于农历上半白月初四、初五、初六及农历下半黑月廿五、廿六、廿七日行之，与之有关的脏腑是脾、肝、胃。

属于开发心轮的拳法，当于农历上半白月初七、初八、初九及农历下半黑月廿二、廿三、廿四日行之，与之有关的脏腑是心脏。

属于开发喉轮的拳法，当于农历上半白月初十、十一、十二及农历下半黑月十九、二十、廿一日行之，与之有关的脏腑是肺。

属于开发顶轮的拳法，当于农历上半白月十三、十四、十五及农历下半黑月十六、十七、十八日行之，与之有关的脏腑是脑。

以上若无 30 日，则免之。属于全身而不能归于五轮的拳法，则可按日行之，不在此例。

第八章　拙火法的脉、气、明点观修

第一节　拙火定的涵义

拙火定，又名灵热成就法、灵热瑜伽等，属无上瑜伽部圆满次第，由于观修脉、气、明点较之上述四种基本气功深入和全面，堪称观修脉、气、明点的大法。行者修持上述四种基本气功有成，便可趋入本法，精进修持。

当今流传于世的拙火修法，主要有噶举派的那洛六法中的灵热成就法和香巴噶举宁古玛六法中的灵热瑜伽。前者较为详细，后者较为精要。实际上内容大同小异。拙火，指位于脐轮的红明点（血之净分），具有热能，行者把它观想成短阿（ ཨ 或 | ）字，观如真火焰，炽盛沿中脉上升顶轮，与在那里的白明点（精的净分）倒杭（ཧཾ）字相触融化，于是白明点下滴，产生俱生大乐，亦即四喜四空。此一修法是借拙火之力把智气通过脐轮中心点入、住、融于中脉，其力量比上述四种气功更大。正因为此，使拙火修法成为六成就法的基础，是其他五法的基石，也使拙火修法成

为无上瑜伽部圆满次第的基础。大家知道，无上瑜伽部修法都以能生起俱生大乐为基本，而所有圆满次第修法都有赖于引气入中脉，而这些正是拙火定的特殊功能。

行者修持上述四种基本气功成功，就算踏入了密宗之门了；但行者若要精进修持六成就法、空乐大手印乃至大圆满心髓，却要以拙火定为基础。西藏密宗各教派都修习拙火，因为它是引气入、住、融于中脉的最有效的方法，它是通向无上瑜伽部圆满次第各大法的大道。

第二节　亥母观法

金刚亥母，又有译为金刚佛母、金刚瑜祇尼等，属空行母，她是胜乐金刚的明妃。行者修习拙火，可自行挑选自己的本尊，但现行拙火法本，多以亥母为观修对象。据说男行者观想亥母，有助于不漏。莲华生大士向佛母移喜磋嘉开示的被取出的岩藏著名经典《亥母甚深引导》，其中便有亥母灌顶及拙火教授等，均以亥母为本尊。那洛六法和宁古玛六法中的灵热（拙火）法，亦均观想亥母。

陈健民上师在《沐恩集》一书中曾略释亥母身上庄严所表诸法：亥母顶上猪头，表示大痴法界体性智；三目表三世智；獠牙表辩才无碍；钺刀表断除烦恼之智慧；颅器表当供养的甘露；天杖上之白骨、红色、蓝

色人头分表法、报、化三身；髑髅（dú lóu）念珠表法身体性常寂；一足屈表根本定，不住生死；一足伸表后得定，不住涅槃而行大事；踏自在天父母表调伏外道及自己之我执，而得成就；日、月轮及莲花分表智、悲与出离三界之尘染。

行者观想自身变成金刚亥母，宁古玛六法说："事实上行者的身体被观成是非实体、非物质的，就像天空中的彩虹。"白教 24 代祖师珀玛迦尔波喇嘛所著六成就法说："观想自己外表，如同金刚佛母，观体内如一红色空囊，透明放光，甚至手指尖亦是中空，正如红绢所鼓张之帐篷，或吹气鼓张之气球。"学者必须注意这种对本尊（即自身）的观法。这和陈健民上师所说，观本尊身如空泡，除三脉外空无一物，连须眉指甲皆是空的是一致的，不要把本尊身观成凡夫的实体或塑像。

宁古玛所传的灵热瑜伽和格桑·嘉措格西所传的拙火八次第都提到把自己观想成"赫鲁噶"抱着明妃（亥母），"赫鲁噶"意为双身像，或译作饮血尊。此"饮血"二字，为真如义理，非好杀成性之义。北京雍和宫曾保存有许多这类双身雕像。行者若修大圆满心髓的脱噶（顿超）达到看光的高级层次，亦可望在虚空中看到金刚链所化成的许多赫鲁噶。赫鲁噶一词，实为密宗无上瑜伽金刚本尊的通称，含实相真如之理。陈健民上师在其《胜乐金刚赞》中对吓鲁噶一词

释曰："赫为无生，体空超言诠。鲁为无灭，离于众因缘。噶为无依，不住任何处。礼赞普贤如来所显前。"赫鲁噶有如此清净和真如之义，所以密宗行者入座便发愿要今生成就赫鲁噶。

第三节 以无为法修脉

为了引燃拙火，为拙火疏通渠道，拙火修法要求行者观想出身内的三脉四轮，把它们观想得清清楚楚，疏通和清净脉道，然后又观想种子字。拙火定对脉轮观想的全面和深入之程度，实非其他密法可比。

观想三脉四轮必须用无为法，我们在本书第二章已说得十分清楚了。首先观想中脉在体内前后左右四方的中央，不必观想脊柱，而且把这个中央和虚空、法界联系起来，融合无间。《亥母甚深引导》指出："中脉上达顶，下至脐下具纹处，具有如下四相：（1）明如麻油灯；（2）红如紫草汁；（3）薄如莲瓣；（4）直如芭蕉。由小观大，由马尾、箭、竹、中等竹、身大、虚空等，又渐小如中等竹。"这种观法就是无为法，也是上面引述陈健民上师所编中脉观想歌诀之所本。白教珀玛迦尔波祖师所传灵热法对中脉的观法是："观其渐大，如棒、如柱、如屋、如山、乃至充满整个宇宙。中脉渐大时，观自体亦增大，举体全空，灵力脉道（中脉）遍及全身，即手指尖亦贯达。当金刚瑜祇尼缩小时，观灵力脉道较一头发百分之一尚细，仍为

中空。观灵力脉道细至不能描，细至不能见，细至不能住。”这种观想与《亥母甚深引导》所说是一致的，但描述得更清楚，当然也属无为法。无为法就是无因缘造作，任运自然，寂然常住之法。其次，观想左、右二脉，亦可用无为法，正如陈健民上师所说，可观想左、右二脉直线而下，不作左、右旋转，纠缠各轮之状；如作纠缠各轮的观想，则必加重各轮的系缚，对于开发各轮、反增障碍。

拙火修法要求行者非常细致地观想脉轮，不但要观出各轮的形状、脉瓣和种子字，而且要去矫正每一轮的诸如萎缩、结团、阻塞等毛病，使它们得到调柔、清净和通畅。在这个过程中，为观想方便，《大乐光明》一书认为，观想各脉轮时，可观想脉瓣直接连在中脉上，而不是由左、右二脉发出，甚至省略纠缠的脉结。这种观想法，对初学者来说，是较为适合的，也符合升凡脉为佛脉的原意。该书更强调要观想清楚位于中脉中央的脐轮中心的液胞，因为这是短阿字所在之处，是拙火引燃及所要穿透之处，也是将气引入中脉所要穿透的地方。

第四节　以瓶气为主修气

拙火燃起主要靠气的鼓动，称为“风息”，正如以风煽火。所以拙火法中，修气是很重要的。拙火定结合和应用了上述四种基本气功，而以宝瓶气为主，使

其发挥了很大的作用，九接佛风也得到了应用。

《大乐光明》拙火八次第充分地应用宝瓶气法来引燃拙火。这就是吸气后将上半身的气下降，下半身的气上提，观想此上下二气集中在脐轮中心短阿字上，使上下二气轻轻地合在一起，短阿字完全被上下二气所包围，观境就像豌豆剖成两半的剖面，中空，包围一个更小的芥子。于是行者专注短阿字但不呼吸，直到忍不住为止。呼气之前先观想气的上下半球融入短阿字，中脉内的短阿字更为炽热了。这样一座连做七次、二十一次或更多次数，就会使下行气迅速上行，鼓煽短阿字，拙火就在中脉内生起、炽盛，气就能入、住、融于中脉。宁古玛所传的灵热瑜伽应用宝瓶气的方法，同上例大同小异。

珀玛迦尔波祖师所传的灵热成就法主要应用所谓“三三九风箱式，”结合引息、满息、均息、射息四法，来使拙火生起和炽盛。这种三三九风箱式，实际上就是九接佛风，它不过连作二十七次，不像九接佛风只做九次。这是以鼓风炉鼓吹燃烧物的原理来引燃拙火及使之炽盛。但此法最后也应用了宝瓶气来加强功力。

九接佛风在拙火八次第中首先被用来清除业劫气，跟着才修持将身体观空，以消除脉、气、明点产生的问题和障碍。这构成了八次第中第一次第的内容。

第五节　以智慧明点为目标修点

拙火法观修明点，集中在脐轮的红明点（红菩提）和顶轮的白明点（白菩提）上。红明点以种子字短阿或半阿为代表，白明点以种子字倒杭为代表。修持的目标，是使拙火上炎，融化白明点下滴，产生俱生大乐和空性，亦即四喜四空，锻炼出智慧明点。红明点和白明点属于父精母血，属于物质明点，有人认为是粗明点，有人认为是细明点，但不管怎样，可以经过观修，把它们化为最细的智慧明点。

脐轮的红明点就是拙火，其高度为二横指，具有四相：色如茜（qiàn）草汁，明如麻油灯，暖如灼热铁，譬如九曲狐毛。也就是说，其色鲜红而透明，细而尖锐，弯曲且不断颤动，有如电炉的镍铬线，极度灼热。此拙火其形似脉，其动为气，其质为点。对拙火可观想为藏文短阿或半阿字，即ཨ或།。贡噶上师说，中脉为长阿，古梵文即一条直线，拙火在其中下方，为一阿线，如藏文断句所用小符号如།，正如拙火初起之状。既是半阿，即是藏文ཨ字的右小半末后一画།。所以观想半阿或短阿宜用།，其形如针，似拙火初起之状，观想自然方便得多。

对顶轮白明点的观想，首先观在顶轮中心内有一圆形扁平放白光的月轮，大小如豌豆剖成两半的圆形剖面，上有ཧཾ（杭）字，大小如芥子，白色倒立。白

明点亦有四相，乃为陈健民上师所总结，即："清徐如风，润泽如乳，圆明如泡，明空如天。"

作为红色明点的拙火的燃炽，仍须不断靠宝瓶气的鼓煽。行者可观想如针的火焰沿中脉上升，其热力使心轮的种子字 ཧཱུྃ（吽）字、喉轮的 ཨོཾ（嗡）字发热欲融，当火焰触及顶轮的 ཧཾ（杭）字底部，白明点从种子字下融化下滴，就像奶油融化下滴一样，依次经过喉轮、心轮，到达脐轮和生殖器尖端，产生了一次比一次强烈的四喜觉受，这就是初喜、胜喜、超喜和俱生喜。这叫做"顺生四喜"。然后白明点上行，行者会再一次经历更强的喜，当白明点经过脐轮、心轮、喉轮最后到达顶轮，就会产生逆行的初喜、胜喜、超喜和俱生喜，行者全身遍满大乐，并且可维持较长的时间，这叫做"逆生四喜"。而初空、广空、大空、全体空等四空，是和四喜相配的，因为乐空本来不二。

属于物质明点的红、白明点经过如上观修的锻炼，拙火炽燃，白明点融化，均在中脉内上下流通，气入、住、融于中脉，产生了四喜四空，就使物质明点有条件变为智慧明点，这正是拙火法观修明点的重要成就。

第六节 气入、住、融于中脉的征兆

气入、住、融于中脉，是修持拙火所要完成的工

作，行者必须认识有关征兆，才能认知何时气已入、住、融于中脉，自己的修持是否已经到量，进一步精进修持应如何办。气入、住、融于中脉共有十种征兆，其中，气入、住于中脉各有一种征兆，气融于中脉则依序有八种征兆。

一、气入于中脉的征兆

气入于中脉的征兆是：两鼻孔呼吸均匀，吸气的强度等于呼出的强度。因为一般人呼吸是不均匀的，一鼻孔呼出较多的气，而吸入多于呼出或入少出多。

二、气住于中脉的征兆

气住于中脉的征兆是：呼吸将变得细而又细，最后完全停止，连和呼吸相关的腹部韵动也停止。

三、气融于中脉的征兆

气融于中脉的征兆可分粗、细二层次。

（一）粗的征兆

1．海市蜃楼景象

就像大热天的沙漠出现水光闪耀的湖泊等幻象，又叫阳焰景象。这是当地大气融入水大气时所出现的景象。也就是说，地大气融于中脉时，地大气之力渐弱了，而水大气增长了，就会出现这种景象。

2．如烟景象

像一小缕蓝色漂浮的烟慢慢地旋转在薄雾里，在

空气中飘动。当水大融入火大时出现。

3. 萤火虫景象

像夜间所见的大火堆上上跃的火星。当水大融于风大时出现。

4. 如燃灯焰景象

像一盏将尽的油灯，其灯焰直立不动。当风大融入识大时出现。

（二）微细的征兆

微细的征兆表示细心，它们是：

1. 白景象心

像白色晴空，有如“清明秋夜无云天，满月净光遍太虚。”此时心中已经没有粗的概念思维。

2. 红增上心

像遍满阳光的天空。这种心及所御乘之气，比白景象心更微细。

3. 黑近成就心

像极黑的天空。此时趋于无意识。

4. 光明

像秋天黎明的天空，完全清净、空旷。这是经过黑成就心景象之后，非常微细的心识重新现起。

在这里要说明的是，最后从白景象心到光明四种征兆，是和四空相配的。这八种征兆，和人们死亡过程所经历的极为相似，所以行者在生时的修持中经历这八种征兆，无异是“死亡的预演”，或称为“死亡的

复本”。行者久久经历这种像死亡过程的修法，就可以习惯死亡，当真正死亡来临时，得以无惧地通过死亡。

拙火修法只是无上瑜伽部圆满次第其他更高层修法的基础，行者若欲了解和修习更高层的密法，请参看我的其他著作《藏密大手印探奥》、《藏密大圆满心髓探奥》、《藏密大圆满法选集》、《藏密六成就法诠释》等。

第九章　幻身法的脉、气、明点观修

第一节　幻身由气形成

修持拙火取得成就，气入、住、融于中脉，出现八种征兆，生起四喜四空之后，一般就要修幻身。六成就法第一法是拙火定(灵热法)，第二法就是幻身瑜伽。空乐大手印修拙火后证得幻身，也是最高成就。这是脉、气、明点观修的进程。

那末，什么叫做幻身呢？根据各种密续、典籍的解释，幻身有如下特点：

(1) 幻身是真正的本尊身，就是说，幻身以本尊的形象生起，不是想像或观想出来的，而是最细心气，亦即智慧气的显发才能现起。它是由五种根本气所组成，最主要的是命气。

(2) 幻身是在气入、住、融于中脉后呈现八种征兆如阳焰(海市蜃楼)、月光、日光等所带来的五色光观境显现后，才能证得。所以，它也是光明身，是由五色光构成。

(3) 幻身有头、手、脚、躯干，但无实体，也无器官，不同于我们这具有血、有肉、有骨的粗肉身。它是

与粗肉身分开而生起，它从粗肉身出来，又能回到粗肉身。幻身是一个新身体。

(4) 幻身的本质是镜中像、水中月、天空中的彩虹，是空而清楚、澄澈。

(5) 幻身具有三十二相、八十随好，可以变化无数，利益众生。幻身是佛的色身。

(6) 只有行者自己和已经证到幻身的人才能感知幻身。已证幻身的行者将能在今生证取佛果。

第二节　怎样修幻身

密宗修持幻身，是根据人的粗、细二身(亦即粗、细心气)可以凭借特定的禅定之力而分离的理论。当人们死亡时，这两种身会永远分离；当人们睡眠时，这两种身也会暂时分离，但都证不到幻身。破瓦法(即迁识法、开顶法)虽是通过禅定之力，将最细身(心气)分离出来，让它冲出顶门，但也证不到幻身。只有通过拙火定，引气入、住、融于中脉，出现八种征兆(从海市蜃楼到光明)，生起四喜四空，而这些征兆是深刻、明显的，才能证得幻身。

幻身分为浊幻身和净幻身。浊幻身是净幻身的前阶，净幻身是浊幻身的进化。

行者经历了气入、住、融于中脉的八种征兆，眼前明相和空色越来越厚实明显，以俱生大乐对空性的体悟也不断有进步，就证得了浊幻身。但是，由于行者仍

存在着执着，还未能用俱生大乐之心去了悟空性的本来性和当下性，所以，在这种浊幻身中，行者尚未能舍弃妨碍解脱的障碍。行者必须把八种征兆中最后一种征兆喻光明转变成真正的究竟的光明，即所谓义光明，经历并从这种义光明出来，浊幻身就会像彩虹一般消失在空中，而现起新的净幻身。这是一种行者以俱生大乐直接体悟空性的当下即是，因而消除了执着，不存在任何妨碍解脱障碍的纯净的幻身。

用拙火定、金刚诵等穿透身体各中心点使气入中脉的方法，并不能使行者证得义光明，惟有证到了浊幻身才能证得义光明，也只有证得义光明，才能得到净幻身。

证得义光明的修法是非常秘密的，没有具德上师的指导，难以修成。幻身是密乘中最重要的修法之一，只有程度到量的弟子才堪领受，也只有经过具德上师的教授才能正确了解幻身的真义。

证取义光明之法，在《大乐光明》一书中有所揭示，这就是首先观想世间森罗万象及一切有情都融入光，光再溶入行者身中，行者从头、脚融化，就像蜡烛从两端燃烧一样，慢慢地行者的身体会融入心间的不坏明点，于是光明最细心气会现起。藉着这种溶解过程，行者又会经验八种征兆，觉受十分鲜明，最后当全体空光明现起，行者专注于空一段长时间。这样重复练习，行者在全体空光明中最后会直接体悟空性，就

会证得义光明。行者往往在黎明时候证得，或者行者会得到一些好梦正观，显示义光明已经近了。

第三节　圆融含义

“圆融”，在这里是指义光明和净幻身圆融，即这两者在一个人身上结合为一。

这种圆融从何时证得呢？是从义光明结束、逆生的八种征兆开始时，即逆生的黑近成就心景象初起，就自自然然地证到。因此，行者一旦证到净幻身，就暂时不再有义光明。但是，行者以后须不断修持，每次修持都会再现义光明，就这样不断地洗练和圆融，进入义光明然后又从义光明出定，才能修成佛果。

证得净幻身的行者，其肉身的外表和普通人并无任何不同，它和未证幻身前的肉身一样。但这是粗身示现，净幻身是以智慧身的形式居住于心中。净幻身像珍宝一样收藏在粗身的盒子里。除非同样也证到幻身的人，才能发现这种情况。净幻身具有种种神通变化，它是真身。密勒日巴祖师具有圆融身(已证义光明的行者，他的肉身叫圆融身)，他不会再有贫困，但为了利益众生的需要，他仍沿村乞食，他的肉身如此瘦弱，使人会同情他，殊不知他已获得了殊胜的成就，证得了净幻身。这是一个明显的例子。

第十章　脱噶法的脉、气、明点观修

第一节　现见功能

被宁玛派誉为“九乘佛法之巅”的大圆满心髓，极重脉、气、明点的运用和观修。贡噶上师所传的《大圆满最胜心中心引导略要》（又名《仰兑》）特别隐密的口授不共前行，就是专修脉、气、明点，包括学习气色、气形、气数、气之来去及学习金刚诵、宝瓶气，明缘三脉五轮而修拙火等。在其共同经论义理前行中，身、语、意清净法更进一步观修吽字明点的出入运行及心气无二等。趋入正行彻却（立断）和脱噶（顿超）后，其脉、气、明点观修尤具特色，而脱噶更把脉、气、明点观修发挥到极致。

脱噶修法之所以殊胜，在于依靠彻却的定力，运用脉、气、明点的观修的特殊技巧，得以现见由两眼发出的智慧明点光彩与虚空结合后所显出的种种变化光图，包括各种形状的五色明点、金刚链、佛像、坛城等。这并非观想、瞑想所得的景象，而是由脉、气、明点综合构成的五色光图，其本质也如上述幻身一样，只能以镜中像、水中月、天空中的彩虹等比喻来形容。

这种殊胜的现见功能之得以显发出来，与密宗有其理论根据有关。密宗认为，从本以来，人体肉团心中就存在着本觉智光，从未离开过，人们不过因被虚妄及无明所遮障，不能显发出来。这种本觉智光即是本觉智慧，具足体性本空、自性光明、大悲普遍三种特性。体性空者，即从本空寂，喻如灯体；自性明者，喻如灯明；大悲普遍者，喻如灯光遍照。空为体，明为相，大悲为用。修持脱噶行者依据此理及上师指示口诀，就能依靠智慧的脉、气、明点将内心智慧光明在虚空中显现出来。

密宗认为，心轮八脉（瓣），中有脉如水晶管，透明细致而内空，经两耳后通两眼，直达眼珠，称为白柔脉光和远通水光脉，能发智光及远射。我们在本书“论脉”一章中曾谈到心轮八脉各走向身上不同的地方，脉内含有明点，其中有脉外伸尖端走到双眼。心轮八脉各又分出三脉，成为 24 脉，配 24 处坛城。心轮八脉为区分眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖八识的根本。贡噶上师在《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》（昆明妙高寺记录本）中说：“天然圆满具足顶上 58 忿怒（饮血）本尊武坛城，心上 42 寂静本尊文坛城，便从此根本上反映显现出生。”据说，《甚深内义》一书作者第三世大宝法王养蒋多吉在打坐中看见整个宇宙在他的身中。龙清巴尊者在《四法宝鬘》一书中也说：“万法均显于一坛城中，此即为佛性的显现，亦为自心所造”。

这些都是密乘从脉、气、明点角度，对修脱噶为何能现见五色明点、佛像、坛城等所作出的带有宗教色彩的解释。迄今还不能对此不可思议的现象作出较为科学的解释。

密乘认为，心轮的智慧气脉所隐藏的本觉智光(又称为肉团心宝光)，把经过两耳后通两眼的智慧脉(称为白柔脉光)作为通途，把眼根作为门户，与界清净光相结合，依之作为背景，就能将明点空光显现出来。本觉智光就是明点空光的原体，明点空光能变现种种景象和光图。贡噶上师在《大圆满最胜心中心引导略要》一书解释能显的根要时指出："谓此智慧实在心中，犹如瓶中之灯，光明灿烂遍诸脉内，故为显现四光之所依。此光与明点之本然，由眼脉相联，如白丝线，如日照窗。以显现而生智慧之脉道，如水晶，住于心中上达支分。两眼由此二道而出，依两眼根而显。"但两眼射出的智光能在虚空中以明点空光显出，还得靠外界光明的引导，有四种引导，即依太阳白光来修持，称为白色引导；依月亮黄光来修持，称为黄色引导；依灯光红光来修持，称红色引导；依黑纱蒙眼杂色光修持，称为杂色引导。以上四种引导，以白色引导为最主要。有此四种引导，加上黑关修持，则随时随地均可修脱噶了。

此外，脱噶法还有七门要仪，明体才能显现。这七门要仪是：(1)身要仪，采取法身狮子坐、报身象坐、化

身仙人坐三种坐姿;(2)口要仪,口离言说;(3)心要仪,心不散乱;(4)门要仪,眼睛的看法;(5)境要仪,选择无风、雨、阴霾、云雾之高处修持;(6)气要仪,鼻孔不出气,但由口出入;(7)明要仪,用白、黄二种引导交换而修,可调和眼球。此中精义在于"不动"二字,因为身不动,则脉不动;脉不动,则眼不动;眼不动,则气不动;气不动,则心不动;心不动,则断除能动分别相续,得明体自住的利益。所以,贡噶上师说:"心犹如镜,镜若摇动,不能照物;镜若不动,始能摄相。心如得定,能见明点空光。故修脱噶,必须先将彻却修好者,即此故也。"

第二节　观光四阶段及其特征

修持脱噶,从开始观看明点空光直到得证圆满成就,共分为四个阶段,一个阶段比一个阶段高,一步比一步接近成就。根据前人的修持经验,把观看明点空光变现出什么形象,来作为每个阶段的标志和究竟。

这四个阶段的划分及其特征是:

一、现见法性显现阶段

在这一阶段得见五色微细明点:如孔雀翎眼形之翠色虹霓;如石投水中所起五色波圈;闪动甚快的如马尾串珠,弯曲的金刚链等。以得见金刚链为本阶段的标志和究竟。

二、觉受增长显现阶段

在此阶段各种明点纵横显现，如半璎珞、莲花、格网、宝塔等形状；明点三、五个集团渐增大如碗、如盾；金刚链初走动如流星之快，渐缓如蜂采花蜜之盘旋；显出半身佛像集团。佛像显现为本阶段的标志及究竟。

三、明体进诣显现阶段

在这第三阶段明点空光增大，现出全身、双身佛像，乃至尽法界遍虚空均是。观佛像心光如日光，融入行者心间；佛像眉间白毫光照耀行者之顶。行者智慧气脉所形成的 42 尊寂静文坛城及 58 尊忿怒武坛城，均在虚空显现。得见遍满虚空均是全身、双身佛像，为本阶段的标志及究竟。

四、穷尽法性显现阶段

这是第四阶段，外面一切显现，尽收归自心，行者圆满修成光明虹体。

以上观光四阶段区分的特征，也不一定如此严格，其所显现景象或有交叉。某些特殊根器或有宿根的行者，还有可能越级行持得证，如见第一步境界，随即行持，不经二、三步，即入穷尽法性阶段者亦有。

在这四步显现中，最重要的是得见金刚链和佛

像。《金珠经》云："欲了诸佛密意，即观金刚链之身。欲获诸佛功德，勿离金刚链。欲知一切法之总相与别相，应观金刚链之所在。欲尽悟一切密智，应观金刚链之光。欲见戒定无解无间不散乱，应观金刚链之身。"密乘认为，由明点空光中见到金刚链，已属登菩萨地境界，且功夫不再退失，其后见到全身、双身佛像，境界就更高了。

至于第四阶段穷尽法性显现，几乎所有大圆满心髓法本，都将此步境界比喻为农历卅日之月亮，由于十方刹土光明，一起收摄在内心，外虽无所见，而光体内明，至此能显所显，无二无别，内外一体，心境如一，身化虹光，证得圆满佛身，大圆满现前成就。

本法如得明师指点，上等根器只要三年，中根只要五年，下根最长七年，就可得到成就。历史上不少修习大圆满心髓的成就者，获得了长寿和虹化的奇迹。

第三节　空色的生起与收摄

空色，意为行者得见的"空性中虚空的光彩"，或"空性中虚空五色光明"。行者开发中脉时所见烟、阳焰、萤火、灯光、无云晴空、日、月、电光、虹霓、光点等十相，都属于空色。修脱噶时所见明点空光、金刚链和佛像，也属于空色的范围。脱噶可说是通过脉、气、明点的观修，生起空色和收摄空色的修法。行者丝毫看不到空色，谈不上修脱噶；看到空色，但无法收摄，修

脱噶也难以得到圆满成就。

陈健民上师在《大手印教授抉微》一书中，力主必先得见明体，方可进修大手印四瑜伽，为藏密大手印的修持添一异彩。这里所指的明体，必须具备明相、无念、心离能所、气离出入四个条件，其中得见明相者，已如戴水晶眼镜，见山河大地一切事物，非常洁白，触处皆明。脱噶比大手印法门还高，并以明体进诣的修持为中心，故趋入脱噶之前，必须先得见明体；不但如此，应先在明体的轮廓上能生起一点空色。陈健民上师在《事业手印教授抉微》一书中指出："此空色一点者，殆即忽然离垢之初光耳，修行人对此必慎重保持之，发扬之，光大之，圆满之，直至成佛。"他还指出，《时轮金刚证分六支法要不共口诀》处处皆就此空色而修，"依此空色为道，证此空色为果。"这说明了观修空色的重要性，对修持脱噶也是如此。

陈健民上师又在《曲肱斋文四集·密宗造命论》中总结了大圆满心髓脱噶的修法，也是秉着"依此空色为道，证此空色为果"的精神。他提出：

1. 先请得普贤王如来灌顶，得到上师加持之金刚链光，此即初步之空色。

2. 配合九次第定，使空色日见稳定，不如前狂奔乱显。

3. 就天上无云晴空之空，心理上之性空之空，气脉脱噶远通水光之空，加上三空合成一体，而习大圆

满本来清净定，可于野外或海边无大风处修之。

4. 务必能见空色，不分黑暗或黑夜，或开目或闭目皆能见之。

5. 有此空色，然后置一黑石于关房中，试将空色先观在黑石上，再由黑石上试想移入本人自身中，如其可能引入，则可在暗室中点一小灯，长期修之，使体内空色放大。此即红关，盖指灯光也。

6. 如此可按七日成佛法，按部就班，以观体内诸脉诸目，发出互相感通之诸光。

以上所述，不但指出了修脱噶首先要得见以金刚链光为主的空色，而且在整个修持过程中，还要善于收摄空色入于自身。尽管根桑上师所传《大圆胜慧本觉心要修证次第》曾指出，行者修脱噶如能如如不动，不起分别之念，就能把空色收入法性，但是经常运用有效方法收摄空色入体，仍是不可或缺的。陈上师提出了运用黑石法来收摄空色，这个方法出自《时轮金刚证分六支法要》，称为引空色入体内法。此外，该书还有睡时持睡光引空色入自心法、修金刚诵、宝瓶气引空色入体法等。可见如何收摄空色入体，确是成就脱噶四步显现的重要修法。因为收摄空色、意味着收摄宇宙无穷的能量和实现天人合一的问题，直接关系到行者光明虹身的成就。

第十一章　黑关法的脉、气、明点观修

第一节　七日成佛法

贡噶上师于 1937 年向陈健民上师单独传授了大圆满法界心中心黑关引导，陈健民上师后来整理成《大圆满法界心中心黑关引导惟读即可成就事业》并附《观想次第》，又作《九释》，公诸于世。本法实际上是大圆满心髓脱噶的黑瑜伽，通称《七日成佛法》，即行者把自己关闭在丝毫不透光线但通气的黑关房中，脱离一切事务，不与他人交往，依法专心修行。利用这种黑暗的环境和独特的脉、气、明点观修，具备条件的上等和中等根器行者经过修持本法七次第，七日即可得成就。从此看来，可见本法的殊胜。

按红教修持彻却、脱噶的特殊方便，可分为三种闭关：

1. 白关

即关房可开门窗，见天日，一般闭关皆为此类。

2. 红关

即关房通气但不见天日，房内只点一盏灯。行者须在白关中见到虚空中的金刚链，则可进修此关；务

使在白关中能见的金刚链，在此红关中亦可见到。

3. 黑关

此种关房能通气，但丝毫不见光。目的是使红关中能见金刚链者，在全黑中亦能见到，并将空色引入自身内，如果不能引入自身，则不必闭黑关。

陈健民上师在《大圆满法界心中心黑关引导九释》中认为，行者修持本法须具备如下先决条件：

(1)对密宗的生起次第本尊身及坛城观已能明显、坚固；对圆满次第的脉、气、明点道修持娴熟，已见烟等十相。

(2)对于大圆满正行彻却的修持已得自心进诣以上的觉受，修脱噶时已见体外的金刚链等光明。

(3)能引空色(即空性中所显胜光)入体内。

由此看来，本法与彻却和脱噶是不可分的，须有彻却大定和脱噶观光作为基础，而黑关法门实在比彻却和脱噶尤高。因此，若不具备上述先决条件，修本法难以证得成就。

本法一开始，即教行者修持"自显虚空瑜伽"，即以目缘眉间，而向高于头顶二十横指的距离处上视，心任运而住于彻却之定，身不动、心不散乱、气常和缓为三精要。如此修持便能显出各种光明景象和空色。这与时轮金刚证分六支法要之第一支别摄八法几乎是一致的，该法说眼、心、气三者，向顶髻前面空中修定，心注虚空，必有空色出生。贡噶上师所传大圆满心

髓，有三虚空会合瑜伽，要求行者身依七支坐法，以无修无整无散乱、明明朗朗、宽宽坦坦之心、任运契合外间虚空，即心缘眼，眼缘空，三虚空会合，如此即使肉团心中之本觉智光，循白柔脉光，经远通水光，契合于外间无云晴空的界清净光、而得见明点空光及空色。也就是运用和开通了由心轮通向两眼的白丝线脉道。此法之理趣亦与上两法大致相同，只是所处环境不同而已。因此，这三种修法都能促进空色的生起，而自显虚空瑜伽更适合于黑关的运用。

本法自心要海瑜伽有七层观想次第，这就是以眼为重要据点，观想头顶中心一眼、脑前三眼、脑后三眼、左、右耳后二眼、心间一眼，共十眼，以此十眼象征十处脉，后又改观眼为明点，再改明点为本尊身，最后观想遍身成眼，又出生遍身的空行勇士，显现五大、五智的光明。这种象征性的寓意深刻的观想法，把脉、气、明点的观修发挥到极致，并加以升华。

第二节　以眼为据点的观修

黑关法的观想七次第堪称藏密脉、气、明点观修的典范和宝贵遗产。陈健民上师为此而作《九释》，解释了其深刻的寓义，特别对其中的法理、光理、网理、掣击理阐述尤详。

本法以眼作为观想的重要据点，因为眼可代表脉。陈健民上师说："本法不共眼理者，眼之为脉，为已

解放之脉；其为道，为外内光明照了之道。故脱噶六光，以远通水光为道，远通水光即眼脉之光也。其为用，则兼慈悲智慧。依共义言，七情皆可于眼中表之，此智慧也。眼泪由此出，慈悲也。”由此可知，观想心间一眼，脑前脑后八眼，头顶中心一眼，实足可使心与眼连系的白丝线脉开张；观想忿怒目，则开张更甚；改观眼为明点而以五色围绕之，即表示五色智光；由明点观成本尊身，则可使心间 42 尊、顶轮 58 尊由此显现。又观想心间一眼，代表红明点，观想顶上九眼，代表白明点，上下交感，即是自身红、白明点双运。又观想遍身成眼，生出遍身空行勇士，由此发出的光网，便可形成各种坛城。这确是象征性、开发性、细致而又奇妙的观想！

本法观想所形成的光网，有周遍、调和、交感三义。观想智眼遍于全身如蜘蛛网，即是周遍。观想各眼光汇归一处，混成五色光网，即是调和。观想由心与眼脉间，有脉如白丝线相系，直达眼珠，即是基本中心的交感线；观想各眼光互射交融，即是交感。

此外，本法观想又形成了光明收放舒卷之象，亦即掣击之理。掣者牵线相交之义，击者则是纵送相感。陈健民上师说：“有时多眼摄于一心，眼气之卷也，收也；有时一心眼出生全身多眼，气之舒也，放也。有时一色光开出多色光，气之放也；有时多色光合于一色光，气之收也。有时主尊无量光摄尽一切尊者，气之聚

也;有时无量光放出全身本尊空行眷属者,气之散也。故上下,或左右,或中外,擊击相合时,即是气之大乐融和一昧也;上下左右或中外擊击相离时,即是气之大悲事业展布也。"

由此可见,本法之观想据点为智眼,其凝聚之精华为明点,其开敷之事业为本尊,其显发之光明为五大、五智、四喜四空之融合体,即大圆满心髓最上果位方便的智慧光明。

第三节　引空色入体

我们在上一章脱噶观修中谈到过生起空色和收摄空色的问题,在本法中,此一问题更为重要,其重要性达到如果不能引空色入体,则根本不必修黑关的地步。

引空色入体之法,即在行者座前十六横指距离处,放置一黑石,引空色至石上,入定后初见黑石与空色相等,久之但见空色,不见黑石;然后闭目内观自身拙火部位,想此空色已入拙火,直至真实得见。除了此黑石法外,利用睡眠入定,存心脐间空色,久久亦自能引入体内任何一处。

陈健民上师在《九释》中曾提供了几种利用空性和人天合一原理引空色入体的方法,兹引述如下:

(1)观自己天灵盖(头脑壳)如海螺形的越量宫(越量宫意为巨大之坛城,又如倒复的玻璃碗),对外

观察，为内所显，对内观察，外亦明显。配合广狭无碍，通局无碍修之。即观想海螺越量宫，其大可大如宇宙，亦可小如微尘，无有阻碍。

（2）观想脑内六眼互望，配合摄入无碍，相在无碍修之。即观想六眼之光互相摄入无碍。

（3）观想遍身如漏斗或如蜘蛛网的光网，遍容无碍修之。即观想光网融和一致。

（4）在作掣盾击钹之观想时，配合交涉无碍、溥融无碍修之。即观想光明收放自如，互相交感融合。

（5）观想心眼摄全身一切眼时，配合微细相容，隐显俱成修之，即观想心眼与全身一切眼融合无间，无论隐显俱能收摄。

窃以为上述几种引空色入体之法，主要在于观想的圆融无碍，即观想一物，或一与多、多与一物均圆融无碍，也包括了观想对象与法界，或宇宙圆融无碍，自身与观想对象及宇宙圆融无碍，再加上一点引空色入体的意念，则得之矣！

第十二章　破瓦法探讨

第一节　破瓦法涵义

破瓦法或颇瓦法，又名迁识法、转识法，即开顶法，属白教六成就法中一法，亦称即身成佛之法，为密乘无上瑜伽圆满次第。破瓦法利用智气的助力，推动智慧明点，打开中脉，冲出顶门，故亦属于脉、气、明点的观修。

密宗以其佛教观点认为，生前修破瓦法，临终时即能将识神冲出顶门，往生西方极乐世界。在这种观点支配下，渐趋老年而修持密法未得成就者，便急须修习破瓦法，以望临终仍能成佛。故中、老年人到藏区向上师求法，上师往往只授予破瓦法。海外情况也一样。陈健民上师也说："拙见以为凡在四十以上而无即身成佛直线方法之感应与证量，宜速加中阴、迁识二法之练习；纵有直线即身成佛之可能性者，在四十后，兼修此二法，亦可收补助之道。至于四十而后，毫无成就，而忽略此二法者，则中有、死有皆无对治，必属甘于堕落之徒，无法可救矣！"

从研究脉、气、明点的角度来看，破瓦法能在极短

的时间内,练成智气与智慧明点,开通中脉,打开顶门,使体内灵能与宇宙灵能接通,再加上与长寿法合修,某些人亦得到长寿的效果。可见此法不失为一具有特色的法门,确是值得研究与探讨。我国著名气功师因是子蒋维乔1937年六十五岁时在南京随圣露上师学习破瓦法,参加学习班,时经半月,即开顶成功。据蒋氏在其《因是子静坐法》一书中记述,他开顶成功以后打坐入静,感到全身放光,甚为明亮,上下四周彻底通明,犹如探照灯的四射,识神游行空中。蒋维乔氏1947年七十五岁时又从贡噶上师学大手印。蒋氏以其修习静坐的深厚功力为基础转而修持藏密,得享八十以上高龄,破瓦法显然起了良好的作用。

但是,修习破瓦法成功以后,也就是真正开了顶之后,对破瓦法本身就不宜多修,多修就会出危险。陈健民上师在其《事业手印教授抉微》一书中记述自己的经验说:"当余回炉霍闭关时,曾温习迁识法,乃有由观想明点集中于心而有将死之感觉。余立即改变观想明点分布全身,乃至指趾之端,将死之感便止。因信多修迁识,必致自杀。乃进一步研究开顶之证量,故有《迁识证量论》之作,见《曲肱斋文初集》。今温此法,益觉弥陀、长寿有合修之必要,而上行开顶,下行长寿,尤为此法之特长,岂止具体而微,亦可谓至精至微。"他在《迁识证量论》一文中指出:"识、寿、福、智、五大苟集中,必有已死感,此作者所经历(此点经中未有提

及，故以身证实），若徒见心间光点如豌，惟属带质。古德谓多修易夭寿者，以此。”陈上师曾从诸派大师学习过七种破瓦法，并经诺那上师亲证为已开顶者，他的这些体会，又岂能不令人重视？

第二节　各种破瓦法大同小异

破瓦修法颇多，传世的典籍中，除那洛六法中有破瓦法一种之外，尚有锡金达瓦桑杜格西喇嘛英文译传、胡之真居士中译的《破瓦心要转识自在法》，根造上师传授、郭元兴居士译的《大圆满龙钦心髓前行引导文》中的红教破瓦法，以及多杰觉拔上师所传的弥陀、长寿合修法中的破瓦法等，陈健民上师更在《事业手印教授抉微》一书中特别推荐香巴噶举的白空行母迁识法，说此法最易感应。此外，圣露、诺那、贡噶诸上师早年都在汉地传授过破瓦法。

各种破瓦法除个别特殊者外，大同小异，一般观想行者自身中脉与头顶上坐着的本尊中脉相连成一线，行者自身与本尊当体空明，再观想行者心中与本尊心中各有一种子字ཧཱུྃ（吽）字，蓝色光明，行者高呼“嘿”声，以宝瓶气之力推动自己心中的吽字循中脉向上飞升，冲出顶门梵穴，飞到本尊心中的吽字处与之密合，再高呼“降”字，观想自己的吽字循中脉下降心轮，如此一升一降共二十一次。各种破瓦法所不同的是，有的法中本尊的ཧཱུྃ（吽）字，下端的“ུ”，伸长如

钩，垂下穿入行者的ཧཱུྃ(吽)的"ཨ"内，将其提之上升；有的法中行者的ཧཱུྃ(吽)字，用气运至本尊时，种子字可以颠倒，行者的ཧཱུྃ(吽)字挂在本尊的ཧཱུྃ(吽)字的钩上，两者密合。至于白空行母迁识法，则是本尊白空行女取上飞姿势，以二手分抬双腿张开上仰，以其莲花插入行者之中脉上端，行者心中明点则经中脉入于本尊的莲宫。这是比较特别的修法，与其他破瓦法有很大的不同。一般修破瓦法得证，即开顶以后，不再多修，只保持每月作为温习修一次即可。

从以上所述修法主要内容看来，以吽字为代表的明点上升下降，主要靠宝瓶气功的助力，而不断的上升下降的目的，在于打通中脉，直贯顶门。行者心中的吽字代表识神，临终的时候，自心吽字被提升，从顶门出去，冲入本尊的吽字，二者合而成一，不再重返行者之身，于是人就死亡，密宗说是往生净土，所以称为"迁识"或"转识"成就。

第三节　如何检验证量

修破瓦法，有人很快便开顶成功，有人却很慢，有人甚至开不了顶。这中间，上师的加持很重要。如何检验证量呢？怎样证明你已开了顶呢？这是一个值得研究和探讨的问题。

从来开顶都以插草、顶肿、出血三相为证量。插草，是可在顶上梵穴插入吉祥草；顶肿，是顶门梵穴处

皮肉隆肿;出血,是在梵穴处流出一点血液黄水。有此三相,便表示已经开顶,将来识神可由梵穴出入。

但是,陈健民上师在《迁识证量论》一文却提出了不同的意见。他认为,徒有此三种外相,实不足以证明开顶的证量;必须有四种内相,才能证明开顶成功。他说:"若所迁智慧尊身、能迁明点、迁道中脉、助迁智慧气,此四决定证量不具,则不得成就迁识。"他又说:"如上四事,修无上瑜伽者所当知之通量,出血等三相,是本法别量,世皆忽于通量,断章以取别量,为矫妄故,乃造此论。"陈上师在其《事业手印教授抉微》一书中进一步解释四种内相,亦即开顶之法必先得具的四条件。这四个条件是:

1. 必具中脉已开之相

凡迁识者必通过中脉,如不通过中脉,则不能达到佛之净土,而中脉开发必有十相:烟、阳焰、萤火、灯光、无云晴空,此为夜五相;月、日、电光、虹霓、光点,为日五相。此相不现,则中脉仍未开放。

2. 必有明点集中之相

必有将死之感觉,苟不具此感觉,则明点尚未集中,且所谓明者,必与无我空性之哲理相合,否则纵有必死之感觉,然无能成本尊之明体。

3. 必有智慧之气以助之

修迁识之气功,并不是以凡夫的俗气行之,必有久修之智慧气,与心气无二之金刚诵作为基础,则气

方能运送明点通过中脉，到达本尊之身中。

4. 必有观想明显、佛慢坚固的本尊

顶上所迁本尊，如不明显，能迁者如不佛慢坚固，如非智慧本尊，则纵送出明点，亦必不能到达本尊心中。

陈健民上师此论，对开顶的要求和条件十分严格，意在提醒学人，不能徒凭顶肿、插草、出血三外相为准，如此必不稳妥，须以四内相为决定的条件。他甚至说："夫插草者，不必真插在天灵盖之缝罅(xià)，大都插在长发之间，蓬生麻中，不扶自直；或插在短发根中，亦可直立照相。出血者不必插草，插草者不必出血。且真已出血者，亦不必为正式开顶也。"因为密法必有前行，前行证量不具，则不能直取正行；而正行不如法修，亦不能圆满获得证量。如果观想本尊模糊不清，体内智慧气、智慧明点、智慧本尊未具，又怎能在短时间内开通中脉、射出明点与本尊合一呢？所以陈上师之迁识证量论实有其道理，值得我们去探讨。

第四节　开顶后须修长寿法

为什么打开顶门以后，仍多修破瓦法，便可能使寿命短促呢？多杰觉拔上师所传《弥陀、长寿合修法》中也只是指出："于顶门开后，急宜改修他法者，因长修此法，寿命渐渐短促，故宜暂避斯门。"又说："每次修法后必加修长寿法所以维持应有寿命，以便尽人事

而作佛事也。”多杰觉拔上师并没有进一步去说明原因，但他劝人寿命未尽，切不可厌弃此身，遽(jù)往生西，这样做等同自杀。这就暗示，有些行者在开了顶门之后，自以为必能往生净土，自己就不想活在世间了。陈健民上师温习破瓦法时，感到识、寿、福、智、五大等集中于心，而有将死的感觉。这是否是一种突然感到福德均聚死而无憾的感觉呢？须知人们的意念，往往成为事实。若是行者多修破瓦法，总是想着临终往生，想着如何让识神离开自己和离开这个世界，以致成为一种信念，或者沉重的思想负担，他又怎能长寿呢？反之，行者加修长寿法，观想头顶上的长寿佛把长寿宝瓶中的长寿甘露，由行者的顶门灌入，久而久之，而行者深信自己必能健康长寿，则往往正如所想。

密法中有各种长寿法，多以长寿佛为本尊，但也有例外，本书于附录中将介绍惟印上师所传大悲观音破瓦法及长寿法，惟印上师的弟子修习该法的体验。又介绍多杰觉拔上师所传的《弥陀、长寿合修法》，读者可以参阅。

附录一

《甚深内义》释中、左、右三脉（节录）

编者按：《甚深内义根本颂自注》，为白教第三世大宝法王荞将多吉著、西康德格八榜寺亲尊仁波切传、陈健民译，乃白教三大经典之一，是专门论述人体脉、气、明点结构的巨著。因汉译文颇难读懂，这里只节录此书中论述有关中、左、右三脉的一小节，供学者参考。

颂曰：

初生身体之根本，
实为中脉与命气。
于六轮脉之距离，
各有十二指半量。
自密处至顶上轮，
上端以“罕”之自性，
清净白明点为盖。
脐下由母亲所得，
红明点血为“短阿。”
二者之中八识依，

并具命气如虚空。
脐下四指海螺脉，
其用能降白菩提，
此《紧抱轮部》所云。
心上莲花中竖立，
如芭蕉花心中空。
罕字倒嵌而摆动，
下端有如灯庄严，
其下明点平降下。
此名阿瓦都帝脉，
其用能生俱生智，
略言为众生命脉。

注曰：

所谓中脉之中者有二：(1)修中；(2)住中。死时散失，许为一种，或谓在脊骨中之筋，或谓脊骨内有细如马尾者，或谓无有。然就经教引证，当如下述。前成身品所言命气，为中脉所依。六轮中间距离各有十二指半量。自密处乃至顶相连，上端有ཧཾ(杭)字白色本体，为由父所得明点，大如芥子盖其上。脐下由母所得明点，红色为血本体，名为短ཨ阿字。ཨ、ཧཾ之中住有第八识，及其所依大命气充满，中空如虚空。《时轮》云，此中如罗睺(hóu)罗星，上ཧཾ如其白头，下ཨ如其红尾，中空如其蓝身，其中为命气，为一切气之根本。依

彼故，故有情得住于世。《喜金刚续》云，说名为降智慧月，彼者咸称滚打马。如上所云，降菩提白分者云何？盖此脉于脐下端有海螺脉，能降明点，其上则空云云，故颂有其用能降白菩提。其余脉，净分在中脉下端三脉会合处，和合能生大乐，此意《紧抢轮》、《吻口明点》、《黑圆满次第》三经可以引证。心间莲花中竖立者，初生时于心中竖立，从此分出上下，如芭蕉花心中空者，精血不通行，故倒悬罕字而摆动者，罕字白色，在上端倒悬向下看中脉下如芝麻明显，即血本体，短阿以塞其下，诸脉菩提心，从此平等降下，其名为阿瓦都帝，其用能生俱生智。阿瓦都帝之义，即能与俱生智也。总言之，此为一切有情命脉，当了知之。

颂曰：

彼左右之二脉者，
从脐分开腰上勾，
转到心间复展开，
到胁之后复到喉。

注曰：

初从脐分别向左右展开一大弧形与腰大脉相连，从腰复展开一大弧形。右脉入心房之右方，遍行气行之脉中，左脉入心房左方，提婆气行之脉中，从心复展开一大弧形，各别到胁下大脉，此脉名心脉、集汗脉，又从此集合于喉轮之左右二睡脉。

颂曰：

由颈复升于顶轮，

从此乃达二鼻孔。

注曰：

复从此展开达左右耳后，此处有脉名树脉，从此上达脑髓。二脉相集于梵门脉，其二脉端总说则与根门相通，别说与鼻孔齐。

颂曰：

于脐合处下分开，

能放持血大香者，

实为右脉之作用。

左脉放精持小香，

是彼左脉之作用。

注曰：

其在脐下于三脉集合处，又分开，血与大香（按指大便）收放属右脉，小香（按：指小便）属左脉。如《喜金刚》云，左脉降下动，右脉降下血，降智慧月者，则为滚打妈。金刚心菩萨为除人疑虑，故于此三上加降三风意（师云，右降遍行，左降提婆，中降命气）于脐轮处，从左右二脉分成四脉，从四方十二支脉，每支又各分五，共为六十四脉。

颂曰：

脐上为气所上下，

脐轮脉为六十四。
能摄能生内外气，
此为最初佛经云，
下为三端上三端，
于蚀则配彼中脉，
太阳之顶为右脉，
月亮之顶为左脉，
此三空水火活动。

注曰：

此处能令外气入内，为身之增长守护，又能令内气对于命脉作增长守护。最初佛云，下为三端上三端，于蚀则配彼中脉，太阳之顶为右脉，月亮之顶为左脉，此三空水火活动云云，盖左脉本体为水月气所行，右为火本体，日气所行，中脉本体为空，为命气所行，在下之三端则分泌大小便明点，具收放作用，其在身如铁链相勾。

附录二

陈健民上师谈如何修习藏密气功

编者按：陈健民上师生前定居美国期间对其弟子林钰堂居士多所教诲，林居士择要笔记，经陈师校正审定，成《沐恩集》一书，内容计分十九门类。这里刊载的是从该书气功类中节录的部分语录。所谈修持气功的方法和经验，十分宝贵。

一、每座气功之前行

（一）坐定后，两手指尖相向，掌心向下，平展胸前。挺胸，两手曲肱、平肩，同时上下运动数次，带动横膈膜。师少时由其道家师傅习得此法，可使胸气舒畅，精神振作。习定或修气前，皆宜行之。

（二）自观本尊后，两手结降伏印，即如六中所述握固，但伸食、小二指，两臂左上右下交义身前，指尖朝膝。举起左手于面前空中画一半圆，猛然收上臂打胸之左侧，使肌肉振作，并即以左食指按鼻孔，压之使头偏转向右，气由右脉经右鼻孔喷出至尽，再换成右上左下两臂交前。以手画圈打臂乃至按鼻出气，一如前述，只是以右易左。然后伸直两手压腕于腿以撑直身躯，吸气入体，稍住即出。以上所述，只做一次。此节

如修佛风，重在出气、进气而已。

二、气功修法

七支坐定，前述预备动作已毕。男自观亥母，女则观胜乐（男自观亥母，可助杵上翻，内缩不漏。女观胜乐可延长海螺脉使易伸出），皆为如泡幻身，除三脉外，空无一物。甚至须毛、指甲皆是中空。两手结降伏印，垂伸身前，渐渐举起。由鼻孔吸气，观气随食指尖上行，入鼻后上至顶，由左右二脉绕耳后而下，至脐下四指处会合，上行入中脐。两手过顶后即垂下，弯腕压腿，一如上条已述，以撑直身体。观全气三段如米，初段略吸，中段猛吸，最后段渐改细吸，气随心走。想气已入中脉，则意专注于中脉，不必分心注意二脉或本尊之外貌。一吸再吸，尽量吸入，不可漏失。凡有漏失即已出气，重新再来。逼入小腹，积聚既多，彼自然进入中脉。吸满之后，即依荡通借波祖师口诀观修（见本书第二章第一节），一口气只修一段口诀之观想。依行者持气时间之长短，而平均分配一段观想中，中脉各种大小维持之期间。觉不能再持时，稍忍一下，当略加勉强，直至沿左右二脉自动由鼻孔射出，同时两手亦奋力翻出，垂伸身前，以配合之。五段连修为一次，初修者应连修三次，然后修转腹，于吸满之后为之，以转动小腹之气。先右旋三次，再左旋三次，如此各三次，然后出气。修数口气转腹后，宜修中住气数次，以免上

行气过盛。修中住气即蓄气于小腹而习定。最后出气下座，回向。

三、修气之次第及重点

（一）九接佛风。重点在通脉，故吸气暂住长出。

（二）金刚诵。主要是修气与空性相应。至于金刚诵之路线，主要在通中脉，但因出入口之不同，而多达数十种。

（三）中住气。偏重持气于脐下，因膀胱空间大，积气虽多亦不易出生毛病。此处又是拙火起点，并为四肢遍行气之枢纽，故可常常训练，久久加强。故师对此，特别提倡。

（四）柔和宝瓶气。气虽充全身，尽量持久，然不若猛烈者之周遍。

（五）猛烈宝瓶气。气达全身毛孔后，并再由鼻孔向上提缩使气充满于顶内肉髻，乃至须眉，根根毛内皆有智气充实，不得丝毫走漏，否则易出毛病，不可轻忽。凡有头痛、牙痛、眼红、鼻血、咯血者，当立即停止。

以上五者皆有先后次第，前前不合，后后勿修。

四、修气功应注意的细节

（一）不可于过饱或过饿时修气。饭后至少需经一小时才可修。早上空气好，可于起身后，趁空腹即修之。

（二）修气应避免魔行时，通常以子、午、卯、酉四时（即日或夜之五至七时、十一时至一时）为魔行时，易受魔扰，此时气易入魔坏脉。但初习定者不必守此禁忌，因魔之扰乱往往向定功有相当程度者为之，俗所谓"道高一尺，魔高一丈"。

（三）修气时必开窗以通气，但不可使风直吹行者。最好新鲜空气之通道恰由行者身前横过。

（四）上座前应于座近处备好痰盒、毛巾、衣服等应用物，供吐痰、擦汗、修后换下湿衣等用。足部跏趺宜以毡子盖好，以防受凉，转成风湿。

（五）出气要尽，才有空间可再吸入，且吸入时才不会体内作响。但气出时当观如米之形，由细渐粗，而后再趋细，以免过度出气。出气时收腹。最后出气时，应修散气，即全身由小动渐至大动，将气散布全身毛孔而出，两手散动，双跏亦随之散开。口中出气，可闻微声。其他时候不宜修散气，以免耗损元气。

（六）金刚诵路线繁多，但非条条皆必修，视实际情况显示那一部分有气上之毛病，方修该路线。此外，每一路线皆有上行与下行两方向可修气，故实修上其路线数为加倍。

（七）修气必先有九次第定之基础，才能使观想明显、坚固，而后气才能随观而行。

（八）修气时觉有痰，可忍则忍，不可忍则吐出，重新吸气，总以自忖不出毛病为忍痰之限度。有屁则

气出后放之，再接修下一口气。

（九）左脉之气下行，因配合罕点白菩提之下滴，故观为白色。右脉之气上行，因配合拙火红菩提上燃，故观为红色。中脉则观为蓝色。

（十）修佛风时，唯观吸入之智慧气为白净，呼出之业劫气为黑浊。修二灌之气功，则分观如下：上方为绿色风气，下方为黄色地气，中心为蓝色空气，近鼻梁为白色水气，靠外为红色火气。

（十一）修转腹时两手仍需撑直，勿因转动而使身躯松落。

（十二）修完时出汗，不可马上洗澡，或喝冷水，否则恐出大毛病。宜擦干，并待汗停。

（十三）下座后宜经行片刻，方做他事。若立即饮食、大小便、坐卧或体靠物，皆不宜。

（十四）平日行路可修中住气，将小腹保持微挺。

综上所述，可知修气细节十分繁多，一不注意，即出毛病。

五、修气功之宜忌

（一）修气功者宜使全身皮肤与外界接触呼吸，故不可穿不透气之橡皮质、树胶质或尼龙质的衣服，可穿丝质、真皮毛的衣服。不当以皮毛取暖，使拙火力无由自展，故修气者多不穿皮毛衣，此为练习增强拙火。

（二）修气功有相当程度而进修拙火者，不宜吹火，故灭烛只可以手挥之，亦不宜近火。

（三）修上行气觉有不适，应即停修，改修中住气，以助气之平复。

（四）修气行者未能一口闭足两分钟以上，则不易保持明点。最好断绝房事，以专修气功。因气力增强，而所漏必增。若不能全月断之，当于密轮气行时及顶轮气满精充时，各有六天，决定戒除。出精时眉间观一正三角，尖向上，内有文殊菩萨，如此可能减少漏失。

六、修气功姿势之要点

（一）七支坐，普通多不能双跏，此点在三、四十岁者宜努力吃苦练习，可以成功。如不肯吃苦，永不会成功耳。愈老愈难，年轻及早努力。儿童不妨先教他试行，可事半功倍，女子则不必。

（二）两手各以拇指压其无名指（即第四指）接掌处，再从外握紧，结此印可防散气，并表压伏无明。《道藏》上常见有所谓握固者，即指此也。二手握固，随时皆当如是。即在睡眠、行路中，亦如是，可以使精力集中。至若无名指，在佛家则谓此处乃无明气脉之所经过。压之，可以减免无明，至少有心理上之准备也。道家则不取此义。

（三）弯曲手腕与肘端关节，手背向下压于大腿

接近腹下处。由此可以撑起胸膛。如身短手长者，则压脉外之腿部，以撑直身躯为度。如此可使左右二脉挺直，而使气易趋入中脉。

（四）吸气时身体勿动，只有气向下去，行者只依观想吸气。

（五）舌抵上颚，使气上行入中脉，道家称为搭天桥。

（六）吸气时，如背部有病，或不条直，或太向前低垂，身体当略向后仰，以能吸入为要。

七、气功应用法数则

（一）上行气太盛时，必致头痛、牙痛、失眠，可于眠时观左脚心有一黑点而定于该处，则立即使气下行渐致平复，而得入眠。

（二）饭后小睡，观全法界之红、白菩提皆化智气，充满全身，使体内食物亦变成红、白菩提。心不思善恶，宽坦而住，即住大手印明体，故有旷野陈尸定。

（三）做五体投地之大礼拜，必先曾修宝瓶气，住气拜下，起身时方出气。未修气功之行者，则不可用五体一时投向地面，当用木板，渐次推进。

（四）贡噶师祖之口诀：补也气功补，医也气功医。

（五）移动体内之痰使之早出之法：

1. 初习气功者，修瓶气而后转腹。

2. 已得中品以上之证量者，先由下而上分转五轮，再由上而下分转四轮，必降至脐轮，然后散气。

（六）肚中暖气自发，乃拙火增长之相，应观收入中脉。拙火最好观于会阴处，形如火焰，其尖向上；为防遗精，亦可提高观于脐轮中心。

附录三

敦珠上师传观脉轮明空法

编者按:本法为修持脉、气、明点的最初观想法,无论修金刚诵、宝瓶气及拙火等,均须以本法为基础。本法录自宁玛派敦珠上师传授、刘锐之上师编译的《大幻化网导引法》一书。

身依毗卢七支坐,一刹那间观成空性,随即把自己观成金刚萨埵本尊形相,内外明空无垢,明净如琉璃。

如是观想身体中空,由顶至足,乃至指、趾、毛发诸尖内,均如贯气皮球。若一时不能观想明显,可分段观想,务得明显。

再观想身体渐次扩大,充满世界。或观身体缩小,仅如芥子大小。观想身中皆极空极明为要。

复由自己已变成的金刚萨埵身中,观想现出中脉,粗细如笔管;左右两脉,粗细略小如箭杆;三脉直下脐下四横指处汇合,形成ཆ字之下半部。中脉上端直达梵穴,复由顶达前面两眉间。左右二脉则经两耳后出至两鼻孔。三脉平列笔直,相隔约二横指许。中脉色蓝,外白内红;左脉白兼红;右脉红兼白。

既观明显，复观自本尊脐际有脐轮，脉叶64；心间有心轮，脉叶8；喉间有喉轮，脉叶16；顶上有顶轮，脉叶32。此四轮脉叶，皆从中脉发出。其脉叶之状，脐轮、喉轮圆形如碗向上仰置；心轮、顶轮为三角形如伞向下张开。

观想四轮明显后，应观每一脉叶复发出许多细脉，一一达毛孔中，如是身内各脉构成网状，或如窗格。所有一切脉，均应观成外白内红中空。

附录四

多杰觉拔上师传
九接佛风法

编者按：多杰觉拔上师是康藏大喇嘛在民国初年东来汉土弘扬密法的先驱。他在汉土一共传授了 108 法，由他的弟子张心若笔录编成《密乘法海》一书，这是一部密乘巨著。本篇九接佛风修法即选自该书，是流传于世的各种九接佛风法中比较精要的一种。

入座须具七事，如佛威仪：1. 座后微高，座后高二寸许则气易平定；2. 金刚跏趺坐，全跏、半跏均可；3. 手结定印，即二手仰置脚上，以右压左，二大指相拄；4. 两肩平正；5. 调息和平；6. 两目视鼻；7. 舌抵上腭。

坐定后，观想自身通体透明，净如玻璃，身中有三脉管，直立平行，历历如见，皆起自脐下三寸许，总汇于此，如ψ状。其中，脉上大下小，直抵脑顶，状如喇叭。左、右二脉与中脉并行至顶，则折而向前，达于鼻孔。

观已，闭口。以左手无名指按鼻左孔，而以右孔吸气。观诸佛菩萨光明遍满虚空。我吸气时，即为诸佛所加被，觉此白光，自右鼻孔入。待气已吸足，随以右无

名指按右鼻孔，观此光气，循右脉降至脐下三寸总汇处，贯入左脉，循此上升，至左鼻孔，凡身中一切业障病魔、无明、烦恼，皆化为黑气，随以俱出，即放开左无名指，使气徐徐呼出。再如前，从右吸白光，由左出黑气，如此三次。

次以右手无名指按右鼻孔，使白光自左孔吸入，贯入右脉，自右孔呼出黑气如前，亦三次。

次以两鼻孔同吸白光，气自左、右脉入，至脐下成为一气，共入中脉，上升至顶，无路可出，乃折回至脐下，仍分为二，由左右脉上升，自两鼻孔放出黑气，如是亦三次。

如上共行九次，故谓之九接佛风。盖法身如来遍一切处，六大无碍，空有圆融，互摄互入，重重自在，故其风大加持之力，实与众生有息息相通之妙。此法利用呼吸以承佛光明，涤除罪障，利益特殊，不可胜言。

行此法时，当观诸佛菩萨所有功德、智慧、神通威力，均如白光状，自鼻孔入我全身，使身中血脉之断者得续，壅者得通，疾唾脓血，洗涤尽净。一切重罪宿障、一切病魔、烦恼、无明、痴爱，均被佛力扫荡，化为黑烟，随气息而出，散于空中。

附录五

诺那上师口授金刚诵起分及陈健民上师十释

编者按:金刚上师诺那呼图克图民初东来弘法,曾口授金刚诵起分(生起次第),陈健民上师据欧阳翰屏老居士所保存的抄本,作十释,解释金刚诵生起次第与圆满次第的理义甚详,揭示了金刚诵以气功配合空性的原理及方法。现将此两篇文献选刊于此。

诺那金刚上师口授金刚诵起分

端坐如常,口诵皈依;次为一切众生,至诚发大菩提心。一刹那间,法然本性,炳现天蓝色光明吽字,清净莹澈,即阿达尔吗佛(即普贤王如来)及佛母不二之佛土(即一切众生本来佛及佛母之身土)。次观金刚萨埵(即自身)青色,一面二臂,半跏趺坐;花冠璎珞,相好庄严;右执杵当胸,左执铃当胯(铃口向内);其相如水中月、空中虹;心放五色光,遍满十方。顶上有八狮子拥戴之莲月座,上坐承恩根本上师,即阿达尔吗佛,青色,一面二臂,双跏趺坐;法界定印,裸体(表无挂

碍、无执着、非有非空)，瞋恚怒目；外有历代祖师围绕，均身放光明，光端现出无量应化身佛，普度一切有情。即诵嗡(短入)阿(久住)吽(长出)三字，反复多诵。

复次观顶上佛祖心光，悉聚合于阿达尔吗佛。心中即诵“阿”，尽力诵毕，当体如如；如柴要(yāo)断，宽坦而住。

陈健民上师著金刚诵起分十释

一、释总法名

金刚诵，通称也。白教祝拔宗大手印以为前行，非本法不共义。本法乃诺那上师心血，欲以开显我等体性身也。宜名大圆满金刚萨埵法。金刚诵，即彼不可分之一支也。

二、释金刚诵不共义

贡师云：金刚具七义：坚固、精要、不空、不能断截、不能破裂、无可剖分、无可损坏。盖喻体性空理。诵者，无始自纯熟(第一句)，不假循诱(第二句)，脱口而出也(第三句)。从第一句义，过去心不可得；第二句义，未来心不可得；第三句义，现在心不可得。如是离三心而成诵，故云金刚诵。

三、释皈依

于不动实际理体上，皈依自心所显承恩诺那金刚上师。如是上师，具足本来不乱，离于戏论之心性，即是佛宝；离文字言说寻伺，契合无有二分之胜义谛，即是法宝；自身本来任运安住于无生心体上，即是僧宝。如是了无能、所皈依相，真实皈依本体，当前显生无余。

四、释发菩提心

菩提心具二支：自心离边际，超出戏论，是明空支；于彼未通达者，怀宝行乞，起增上悲心，是大悲支。二支相通，大悲及乎无缘，无缘即是空性；空性本来同体，同体即生大悲。是以诸宗，或从甚深理出广大行，或以广大行契甚深理，然非本法所取本法如如等持，离二边见，一经明体现前，则念师恩，欣自悟，悯众苦，三者不假观待，任运而生，涕泣不知所从来也。此犹初步觉受，然亦要在常人，善自体验。

五、释法然本性

本性虽空，即此空上，明体不灭，离于断治，当前坦露，如是本性，赅海微源；前之皈依境，菩提心，胥在乎此；后之佛相，众生相，字嗡阿吽，气入住出，亦莫能离乎此。是本法彻头彻尾之命脉，原无有纤毫可着，然

不可须臾而离。上文所谓清净莹澈，阿达尔吗佛父母不二之身土者，亦即指此。若吽字放光云云，犹是出生金刚萨埵分位事，虽云四身无分而齐显，一念三千而俱有，要亦各住法位，不可混淡。

六、释　　吽

东密有吽字义。藏密各派，有吽字观。所摄义，不出意金刚及五方佛而已。本法此处所炳现者，则属体性身之代表。出生第六佛，及与彼无分之三身，正如大海一沤，幻现种种，而仍与海等同一味。若以比量之辞，分别字画、光色，以配五佛、五智、五大等，即是刻舟求剑，剑去已远。当于现量，任运显生，法尔具足，方称果位之顿证，不假纤芥之修因；彼如鸡孵卵，如螺负螟等喻，万不可取。此下各处观想，准是类推。

七、释金刚萨埵

贡师云：化轮金刚手、报轮金刚心、法轮金刚持，皆金刚萨埵也。佛哉，其言乎！可以推之众生本佛之义。惟金刚可喻明空，是萨埵皆具金刚。萨埵者，有情也；是以众生本具四身故。本尊右手持水晶杵当胸，而向外；表示众生自心具足五智，本来是佛也。左手持黄金铃，当胯而向内；表法性空慧，原属家珍，自受法乐也。明乎此，无有涅槃之可证，是故右足下垂；无有众生之可度，是故左足半趺。复蓝其身，以表通体不动之

法然本性。法然本性者，水也，空也；金刚萨埵者，月也，虹也。惟水通明，乃能印月；惟空无碍，乃能显虹。月印于水，水未尝增；虹显于空，空未尝减。彼雁过长空，影沉寒水之喻，犹嫌甚有过之、沉之之迹也。行者既会此理，则离于作、止、住、灭，刹那自身顿现，必不致依文曲解，装模作样矣！当知本尊之慢，与凡庸之执，两俱泯然，方称平淡一味也。

八、总释诸相

顶住承恩本师阿达尔吗佛云云：由依第三释义，可知师佛皆在自心，皆不外于法然本性。其后现出应化身佛，亦复如是。至若普度一切有情，则于第四释，可以推知众生之相，因地由我心生，众生成佛，果地与我同体。亦何尝离于法然本性？此义与上文不度众生，正相吻合。若夫瞋恚以契其明而常照之用，裸体以表其空而莹澈之相，定印以持其法尔如如之体，要皆丝丝入扣，某作一异之想。此就会归六释而言。若就七释言之，承恩本师阿达尔吗，金刚萨埵之左足也、铃也；应化身佛，一切有情，金刚萨埵之右足也、杵也。瞋恚所起，妙宝功德，金刚萨埵之花冠璎珞也；裸体所显，本来面目，金刚萨埵之相好庄严也；定印所持，明空本体，金刚萨埵之月影虹身也。亦复息息相通，岂可妄加分别。

九、释字与气

字嗡、阿、吽，气入、住、出，若着下种调心之迹，则系数典忘祖，执指迷月。盖字有形、音、义：形出于脉，音发于气，义蕴于心。脉表缘起，气无形迹，心本不生。表缘起，乃出化身；缘起，性空也。无形迹，堪受空乐；空乐，报身也。本不生，乃契法身；不生，胜义也。彼或喻以贝叶，气纸而字文；或喻以念珠，文珠而气线，皆落二分，本法不取。试观其后，一声长阿，坐断三际，嗡、阿、吽，入、住、出，尚安在哉？会合阿佛，赤裸孤露，形、音、义，脉、气、心，了不可分。此则从上佛祖，老婆心切，多下一番叮嘱也。惟是理虚而字凿，字当观而气当通，若之，何其可以圆融乎？此不足虑也。须知，当相是道，即事而真，全体起用，全用是体。蜻蜓点水，水镜自照，款款掠过，不兴推波之浪；蛱蝶穿花，花蜜亲尝，轻轻飞回，不惊护花之铃。取譬难近，会心岂远？果悟本具妙宝童瓶，堪受本法醍醐一味！

十、释 宽 坦

宽坦者，即宽坦也。无所宽坦；宽坦也，即宽坦者，无能宽坦。存一念希求之心，则不宽坦；存一念防护之心，则不宽坦；存一念持续之心，则不宽坦；要当重重透脱，自尔步步宽坦；于皈依而无求，无求，宽坦也；于发心而无相，无相，宽坦也；于本性而不动，不动，宽坦

也；于吽字而任运，任运，宽坦也；于金刚萨埵，不离水空，水空，宽坦也；于观想诸相，而能圆通，圆通，宽坦也；于字与气，得无生法忍，无生，宽坦也。由是外宽坦，一丝不挂，高广极矣！内宽坦，虹身莹澈，虚明极矣！密宽坦，心气无二，平淡极矣！密密宽坦，穷尽法性，空灵自在，甜蜜极矣！上来无始之始，法然本性；此后无终之终，法然本性也。现一阿达尔吗不为多，隐一金刚萨埵不为少。平等平等！现成现成！明乎此理，佛法原来无多子；不明此理，则人已如柴，心乃如婁，自甘常束，佛亦难断，金刚萨埵云乎哉！阿达尔吗云乎哉！虽云如是，然回头认影，犹有悬崖勒马之句在焉。盖法尔本性者，上师恩海也。负师恩者，莫能入，故先之以皈依。法然本性者，众生佛性也，无大悲者，莫能入，故继之以发心。法然本性者，自心圆觉也，无净信者，莫能入，故既出以无修而修之金刚，复入于证而无证之宽坦，大矣哉，师恩也！妙矣哉，法宝也！幸矣哉，吾人得而遇之也！苦矣哉，彼则未曾之遇，吾则或遇而不修，或修而不知，或知而不透也。释后泫(xuàn)若！搁笔茫然！

附录六

敦珠上师传金刚诵、宝瓶气及中住气法

编者按:本篇亦节录自《大幻化网导引法》一书。金刚诵包括起分和正分,其中,正分十种金刚诵法最为重要,为当今流传的各种金刚诵法中比较详细者,行者修那几种,视自己方便而定。

一、金刚诵

金刚诵者,称为柔和气。

(一)起分

起分金刚诵,为无上密乘之六妙玄门,兹依数、随、止、观、还、净,分别述之。

1. 数息观

身安住,气专注出入息,勿使外弛。数一二三四五,乃至二万一千六百息,务使内外行息,一一清晰。

初学者以每日修四次为宜。第一次仅数二十一次;第二次可增至三、四十次;第三次再增加一些;第四次随力多数。如是渐加,须心不散乱,专注气息,以数毕全数不乱为度。倘漏数,从头再数。此为无上密乘之数息观也。

2. 随息观

息之性相，既已明晰，应修随息，以观息之出至何处，入至何处也。

呼时，应观息出至距鼻端一尺，乃至五尺而止。吸时，应观息从距鼻端一尺乃至五尺，而由鼻经喉、心、脐，下至密处，遍及四肢，乃至全身；若觉仅到身中之一部，即须改正。如是心随气息，出入自然，此为无上密乘之随息观也。

3. 修气之止

息出入之远近长短，既已明了，应观想其住于何处。息入由鼻至脐，若粗观，可观息住于脐间；若细观，必须观息遍住全身。息出则由脐至鼻而出。

息住时，能观遍住于全身，由是熟习，即能心与气合而住，此为无上密乘修气之止也。

4. 修气之观

气息有地、水、火、风、空五大元素所显之色不同，长短之量亦异。地大之气黄色，现于距鼻端前十二横指。水大之气白色，距鼻端前十三指。火大之气红色，距十四指。风大绿色，距十五指。空大蓝色，距十六指。五欲、五蕴、五烦恼一切色法心法，均由此出生，以一息之中，具足五大五色，各不混杂也。

内外行息出入，有无增减？息入是否自顶至足周遍全身？有无损益？息出是否暖冷得中？必须观照明晰。

气息之增减量，以普通人年龄计算，二、三十岁

者，出少入多。五、六十岁者，出多入少。故每日十二迁移气，每迁移于一千八百中，其气息出入长短，可验祸、福、寿、夭、智、愚气运之消长，此为无上密乘气之观也。

5. 修气之还

观想气从两鼻入，变为白色ཨོཾ(嗡)字，为身金刚。气住于脐间，周遍全身，变为红色ཨ(阿)字，为语金刚。气复集中于脐，由两鼻外出，入一切有情身上，消业增福，出时变为蓝色ཧཱུྃ(吽)字，为意金刚。由此转变入、住、出之气息，悉成三字，以解全身脉结之气，尽使渐次入于中脉。

前述数、随、止、观四者，均为金刚诵之方便。观三字入、住、出，为转变业气之要门。此为无上密乘修气之还之方便。所谓还者，转变之意也。

6. 修气之净

如是修气纯熟，内外行息，即可渐次减少乃至停灭。又可以观修之力，解开支脉之结，打开中脉，并将业气转变为智气，自性清净，从此显现。此为无上密乘修气之净也。

(二) 正分

1. 根本气金刚诵

修持根本气金刚诵，其功德不独能开诸脉脉结，而且中脉脉结亦能开之，并能延长寿命。共有五种修法，分述如下：

(1)上鼻气金刚诵

上鼻气金刚诵，其法为将自己观想成金刚萨埵(duǒ)双身本尊，三脉四轮具足，心轮中脉有白明点和红明点，各如半边豌豆，上下函盖相扣，此中间有小月轮座，座上有青蓝色ཧཱུྃ(吽)字，大小如芥子，通明透亮而住。

观想心轮中脉的ཧཱུྃ(吽)字内，放白色光，外具五色光，如香烟氤氲(yīn yūn)，由中脉道上行至头顶。观想气由顶下行，行者同时诵ཨོཾ(嗡)字音；当气入于中脉内的ཧཱུྃ(吽)字后，诵ཨ(阿)字音而住；再观想气呼出上行时，诵ཧཱུྃ(吽)字音。如是气的入、住、出三者，皆成嗡、阿、吽三字之音生出。

由此观想，鼻孔之气外出，即为心间吽字所出的音和光，乃由中脉道内经喉轮、顶轮，折返鼻孔而出。鼻孔入气时，亦观想由鼻孔上经顶轮而心轮而脐轮，而入于中脉吽字内。如是对于气出、入、住的时间和数量，要善为修习。

初修时，气音的配合较为勉强，久之则气音相融而自然了。

住气以愈长愈佳，而出、入气则相反，以愈短愈佳。修习既熟，则气出、入最细的运行，亦转为住，则气只有住而无出、入；而且气住时，心不离而住于吽字中。

气出、入时，若只心随气不由中脉往返，则与微数

息法并无差别，这是因为无气摄入中脉之故。应观想眼等六识，皆收于吽字内，气往返时，此吽字亦如闻三字之音，如是气即入于中脉内而往返。

气往返于中脉内，如只在脉结缝间曲折而行，则气虽入中脉，亦无打开脉结之力，且心轮脉结不能开时，其他脉结亦难打开，则心寂之究竟光明不现，所以气应于心轮中脉内往返为要。

行者应按住气的方便，引气入中脉，以燃起拙火，引生俱生大乐，以观真空，达空乐和合而修。

(2)下门气金刚诵

下门气金刚诵，观想心间中脉内ཧཱུྃ(吽)字白色，观想之法如前。再从密杵尖(龟头)引气往内入，入时诵嗡字音，入于中脉内吽字而住，诵阿字音。气外出，至密杵尖，诵吽字音。

如是修之，可开中脉下尖，能燃拙火以生暖，暖有多少，则俱生大乐亦有多少，故与其他金刚诵修法，有殊胜的差别。

(3)上下气和合金刚诵

上下气和合金刚诵，观想心间中脉内ཧཱུྃ(吽)字白色，观想之法如前。将上气由鼻孔往下而入，同时将下气亦由密杵尖往上而入。观想上下二气，和合而入于中脉，同时诵嗡字音。当二气都入于中脉后，诵阿字音而住。复将上气提往鼻孔而出，下气同时往密杵尖而出，二气出时诵吽字音。

(4)上下气步趋金刚诵

上下气步趋金刚诵，观想心间中脉内ཧཱུྃ(吽)字白色，观法如前。将上气由鼻孔往下而入，同时诵嗡字音。观想中脉ཧཱུྃ(吽)字往下而至密杵尖，同时诵吽字音。当此已外出之气，将转回未转之时，上气到中脉，诵阿字音而住。

再观想中脉ཧཱུྃ(吽)字往上而至鼻孔外出，同时诵吽字音。观想下气由密杵尖往上而入于中脉，同时诵嗡字音。当此已外出之气，将转回未转之时，下气到中脉，诵阿字音而住。

有谓修下行气时，吽字不住于中脉，而住于密处；修平住气时，吽字住于脐间；修上行气时，吽字住于喉间，皆为本法所不取。

(5)遍满气金刚诵

遍满气金刚诵，观想心间中脉ཧཱུྃ(吽)字白色，观法如前。复观上自头顶，下至脚心，一切骨节及一切毛孔内之脉，均植于心间中脉内，均如鸟之羽管，由脉根至脉尖，中空如筒。观想气由毛孔入于中脉，同时诵嗡字音；气入中脉后而住，同时诵阿字音。气经一切毛孔而出时，诵吽字音。

此法气于中脉入、住、出三者，比前述金刚诵各法，四空明显力大，故能速生心寂。

2. 支分气金刚诵

修持支分气金刚诵，其功德不特能使气摄入中脉，而眼等五神通亦能得之；且眼等五根诸病，亦可消

除，故比其他念诵之法殊胜。复有五法，分述如下：

(1)行气金刚诵

依眼气而修，观想中脉白色ཧཱུྃ(吽)字，观法如前。复观两眼脉根，植于中脉，脉尖在二瞳孔，中空如筒。观想从两眼门内入之气，入于中脉，同时诵嗡字音。气入中脉后，诵阿字音而住。气从两眼外出时，诵吽字音。

(2)循行气金刚诵

依耳气而修，观想中脉白色ཧཱུྃ(吽)字，观法如前。复观两耳脉根，植于中脉，脉尖在两耳孔，中空如筒。当从两耳门内入之气，入于中脉时，诵嗡字音；气已入中脉而住，诵阿字音；气从两耳门外出时，诵吽字音。

(3)正行气金刚诵

依鼻气而修，观想中脉白色ཧཱུྃ(吽)字，观法如前。复观两鼻脉根，植于中脉，脉尖在两鼻孔，中空如筒。当从两鼻孔所入之气入于中脉时，诵嗡字音；气入中脉而住，诵阿字音；气从两鼻孔而出，诵吽字音。

(4)最行气金刚诵

依舌气而修，观想中脉白色ཧཱུྃ(吽)字，观法如前。复观舌之脉根，植于中脉，脉尖在舌尖，中空如筒。当气经舌尖入于中脉时，诵嗡字音。气入中脉而住，诵阿字音；气从舌尖出时，诵吽字音。

(5)决行气金刚诵

依身气而修，观想中脉白色ཧཱུྃ(吽)字，观法如前。

复观身上诸脉根，植于中脉，脉尖在一切毛孔，中空如筒。从毛孔内入之气入于中脉时，诵嗡字音；入气入中脉而住，诵阿字音；气从毛孔而出时，诵吽字音。

二、柔和宝瓶气

宝瓶气者，谓上气下压，下气上提，有若两函相扣，气藏其中，如宝瓶然，故曰宝瓶气。

柔和宝瓶气有心间宝瓶气、脐间宝瓶气及全身以气遍满之宝瓶气多种。此处所述，为脐间宝瓶气。

修宝瓶气，能令气悉入中脉，且以鼻息停灭，则由心缘境所引之妄念，亦当尽绝也。

行者自观成金刚萨埵双身像，三脉四轮、中脉ཧཱུྃ(吽)字，一一具足。呼出浊气后，随即行吸、满、消、射四法，分述如下：

(一) 吸

吸者，谓将寂静精华，气如虹状，以长缓之力全部吸收，一次盈满。复由肛门内，以收提法上提下行气，使上下气俱合于脐下，故名为吸。

(二) 满

满者，谓观想气入左右两脉，如肠灌气，直趋入中脉。随咽津液，如有声音，与气齐压至脐，异常充满，如气贮入宝瓶，瓶则存脐上，持之久住，故名为满。

持气之量，以三十六弹指时间为标准，即为持气娴熟相。中等能持至七十二弹指。如能持至一百零八

弹指时间，才为合度之满。但不可过劳，善自审察为要。

（三）消

消者，谓持气至不能忍时，应予消散。分为内消与外消二种：

1. 内消

观想气入左右二脉，充满后入中脉，如从沟引水，以至于心间而消失，中脉空莹，如是业气即变为光明智气。此名内消，为最殊胜之消散。

2. 外消

观想气先满中脉，后满四轮，复遍满全身及诸毛孔。此为外消。

（四）射

1. 冲顶射法

若觉气不能再持，则观想蓝色之气，如箭上射，纷纷冲向头顶由梵穴而出。但每座仅可修一次，多则恐生过患。

2. 自然射法

修冲顶射法一次后，观气由两鼻孔射出，如香烟之缭绕，在前面十六指空处消失。

三、刚猛宝瓶气

修气有柔和气与刚猛气之分。柔和气即缓缓吸；吸入后缓缓送下至生法宫少住；又缓缓出。刚猛气则

相反，吸时两手握拳垂直，置两胯间，颈稍曲，上唇抵鼻中根，竭力吸气入，住气时竭力下压上提，两鼻孔行呼吸极微，而至停灭。于鼻孔门中，置一毛亦不动摇。出气时如“海冲须弥”，以脊喻须弥山，气喻海，气出时，腹部深陷若贴脊骨，故名“海冲须弥”，气从两鼻孔竭力喷出。

初学者修持刚猛气，利少弊多。于柔和气未娴熟前，勿修刚猛气为要。

金刚诵属柔和气，宝瓶气属刚猛气。宝瓶气中又有刚柔之分。为避免障碍，上面所介绍之宝瓶气，属于刚中之柔者。

四、中 住 气

气射出时，不可全部放出，必须留微少的气于脐下，此名中住气。如只将气鼓入，尚乏功德。如平日行住坐卧，将气少许存入生法宫，观照明晰，有此念力，则殊胜成就。因此气不断，极易生定，故能获殊胜功德。

莲华生大士说：“最殊胜功德，为中住气。”

修中住气的不共口诀为：身六灶印，气略大，吸、满、消、射，如法修持，注意三十六、七十二及一百四十四的弹指数，并留一点气，常存瓶中，意有所缘，不稍散乱。

附录七

达吉上师传九接佛风与宝瓶气合修法(节录)

编者按:时轮修法往往将九接佛风与宝瓶气合修,前者作为准备法,后者作为正修,而且修法也另有特色。本篇节录自拉然巴格西·嘎旺·达吉上师著、崔忠镇译《时轮本续注》一书。这是达吉上师1982年在美国西雅图的华盛顿大学当访问教授时所作的一系列演讲的一小节。

一、预备法

现在你要观想中脉,下自杵尖,上到头顶,正好位于身体中央,就像一个轴(中脉的外表是白色,里面是红色),正好穿过各轮心,经由喉轮到顶轮,再向下弯,在眉心间开口。以上是你如何观中脉的上端,你要观中脉的下端收尾于脐部稍下的地方。

右脉是红色,它的上端开口是在右鼻孔,下端是比中脉稍长一指幅,此点务必牢记。

左脉是白色,它的上端开口是在左鼻孔,它紧靠着中脉,下端比中脉稍长一指幅。

尽量观想清晰,让观想保住一会儿,再以如下所说而修。

用你的观想力将右脉拿起来，插入左脉，就像把一个袖子连接到另一个袖子一样；右脉和左脉的连接处就正好位于脐下。然后用左手的无名指塞住左鼻孔，从右鼻孔吸气；当吸气时，观想你得到了上师、诸佛菩萨的加持。以这种方式吸气，观想加持力从右脉通过，清净了右脉任何过失，然后气顺着近于脐轮微弯向下的流道，再进入左脉。吸气饱满后，再尽量地保持这些气，时间愈久愈好，但不要在引起任何的身体不适后才呼气。不要用任何方法来勉强你自己。如果你勉强持气太久而真的引起身体不适，不但没有益处，反而对你的健康有害。所以依你的能力所及而持气。

然后用右手的无名指塞住右鼻孔，从左鼻孔出气，当出气时，要观想从左鼻孔驱出一切的忿怒、憎恨。

重复：用右鼻孔吸气，将气从右脉引入，再进入左脉，你要保持这气息在左脉内（舒适为限，时间愈久愈好），最后将气从左脉呼出。这过程要做三次。

接着观想左脉插入右脉，然后从左鼻孔吸气，气从左脉通过而进入右脉；把气保持于右脉（时间尽可能地久，但以身体舒适为度）。当你吸气时，你要如前观想；得到了上师、诸佛菩萨的加持。然后再把在右脉中的气从右鼻孔呼出；当呼气时，要观想把你的一切执着、贪欲都驱逐了。从左鼻孔吸气，再从右鼻孔呼气

的过程要做三次。

瓶气的第三阶段是观想左、右二脉的底部都插入中脉的底穴。从两鼻孔吸气，但要注意不要犯下列错误：

声音的错误——你应该呼吸轻柔，不要让你自已听到气息出入的声音。

强力呼吸的错误。

呼吸不稳定的错误——吸气时间长于呼气，或呼气时间长于吸气。应该使吸气、呼气的时间相等。

当你用两鼻孔吸气时，你要观气能从右鼻孔进入右脉，同时气也能从左鼻孔进入左脉，这些能量下降到脐下后进入中脉，充满了中脉；同样在吸气时你也要观想得到上师、诸佛菩萨的加持。在持气时，要领同前(时间愈久愈好)。然后从两鼻孔呼气，你观想气从中脉出来——从眉心放射出，就像聚光灯射出一道光进入天空。

两鼻孔吸气、持气、呼气的过程也是做三次。

事实上，你应该知道由于左、右脉对中脉的许多缠压，气无法通过中脉；如果要使气通过中脉的话，是需要很大的修行之力，但一般凡人是办不到的，只有靠观想力，行者观想气通过中脉了。

二、正　修

首先是非常清楚地观想自身是时轮金刚。

宝瓶气的修法有两种：一种是观想瓶子和脐轮有关；一种是观想瓶子和心轮有关。这两种都是正确的，但你最好还是修和心轮有关的瓶气。然而如果一个初学者修心轮的瓶气的话，不但不会得到体悟，反而会有打扰心轮的各种气及命气的错乱，可能会引起身体不调。所以初学者先只修脐轮瓶气是较实际且危险性小些。如此起修可避免上述的危险。

下一步是观想[illegible]杭)字在脐轮，这个种子字的本质是行者的自心；它也是行者自己的化现。

瓶气的功能是执持上半身的气，把它们压向下，同时执持下半身的气，把它们上提，就好比把两个碗合一而成了一个容器。

在正修时，当你将上气向下压时，必须非常轻柔、平滑、缓慢；否则就会引起上半身的气不调，比如说肩膀气不调。

为了引提下气，先要关闭下二门，然后非常轻柔地将气引提到脐轮。现再次提请您注意：必须轻柔地修习提气，因为正如从顶部将气较有力地下引会产生上半身气流问题一样，太猛烈或太强力地修下气，会干扰下半身的气流，而引起如排放尿、粪便的不顺。这会引起下半身系统的混乱，所以你必须轻柔地修习。

上气向下，下气向上，将气收集在一起后，行者应将这些气集中于脐轮周围，持气时间愈久愈好，但不要引起身体不适。

起初，你不能持气多久；所以你只要用短时间来修瓶气，然后再呼气。逐渐地你保持气息的能力增强了，最后身体中不同的气会首先进入中脉，然后住于中脉，最后融于中脉。以上是修习瓶气的三个步骤。

当你的修行到了这个地步，如果你有病或感到身体不舒服，你可以很轻易地只修这个过程（气入、住、融于中脉），就能将这些不适驱除。

附录八

诺姆启上师传四种拳法

编者按：此四种着重指力的密宗拳法，录自诺姆启堪布著《那洛六法深道门引导之次第》一书，原有六法，这里只选四法。密宗拳法公开传世者历来甚少，此四法仍属罕见。修此四种拳法，皆得闭气用力，并在饱肚时做，空腹做易引起气病。做时须观一切法空。此四法可作为脉、气、明点观修的辅助功。年老体弱之人修之可祛病延年。

一、如宝瓶盈满拳法

身跏趺坐，腰挺直，两手用力撑两膝上；将左鼻孔闭住（不是用手指将鼻孔塞住，乃是将左边牙齿咬紧，使用鼻孔中肌肉，将左鼻孔闭住，习之既久，自然能闭），只以右边一鼻孔吸气。吸时想三千大千世界之风，及一切好的东西，皆随此气由右鼻孔进入身内，悉化功德矣。吸毕，乃将右鼻孔闭住（仍与上同，以鼻孔内肌肉闭住之，惟闭右鼻孔时，将右边之牙齿咬紧耳，左边之牙齿放松矣），左鼻孔开放，将身内之气，缓缓自左鼻孔呼出，须将腹中之气完全呼出为止。呼出时，想身中一切罪业随气而出，且呼出时似甚有力量。如

此左右两鼻孔，互换呼吸。做时，口万万不可呼吸。如此呼吸，气定可入中脉，呼时亦定由中脉放出，于是内外通达矣；身内五法轮亦皆通矣。如此呼吸三次、七次、九次，随力行之可也。

一鼻孔呼吸修练几时后，始修两鼻孔同时呼吸。修时身亦跏趺坐，将两手左右同时用力伸出，然后缩回，用力撑于膝上，乃以两鼻孔同时将气吸入，吸入后闭住不呼，甚久甚久（有时闭气至一小时者）。气入住身内时，想各轮被气推动，向右旋转，惟脐轮独向左转。并想身内饱满异常。此气自上下降至脐下时，咽口津少许，此口津到各脉去。若不咽口津将气下压，则气不入脉，而且速去。口津咽后，乃略略放屁，心想内外气合矣。久之（时间之久暂，随力而行，不可勉强，习之既久，自能延长闭气之时间也），乃将腹内之气由二鼻孔同时缓缓呼出，不可速疾呼出，速呼则速死矣，慎之！慎之！呼时将腹内之气尽行呼出，想身内一切全无，空空如也；并想一切法空。呼时，想力甚大。如此两鼻孔同时呼吸三遍，七遍，九遍，随各人之力量行之。起始不可过多，后来随力量逐渐增加，不可勉强，更万万不可以口呼吸。

天天如此修习，则脐轮中自能住留外入之气。此法能延年益寿，此即所谓如宝瓶之盈满也。气聚于脐轮，如宝瓶盈满，将来心中想运气至某处，气即至某处；某处即动；若气不去即不动，完全可以自主。

二、如轮旋转拳法

修持时，仍作金刚跏趺坐，赤足，以两手用力握住两足之大趾，手臂挺直；吸气住于身内，闭气不呼，口不出气(此法皆口不出气)，甚久甚久，有能闭气至一小时之久者，即所谓入，住、出之住也。气住于内，各轮始能旋转。修此法之人，只可以鼻呼吸，万万不可以口呼吸。以鼻呼吸，气始由中脉出入；气由中脉出入始能住于内。吾人身内五轮，共有七万二千脉。修各轮旋转时，两手牢握两足之大趾，手与腰皆须挺直，甚用力，则气住身内；有气则各轮始能转动。然后用力将全身向右转三次，后再向左转三次(作九十度转)，身转时，想身内各轮亦随之而作左右转；次将全身左右转三次(作一百八十度转)，转已，复将全身前后摇三次，同时想轮亦俱转。身转时，两手应用大力以握两足之大趾，则气出矣。做此法时，仍须闭气，至要！各轮旋转之法，于兹告竣。

三、如钩钩拳法

身仍跏趺坐，闭气，两手作金刚钩拳(按：双手外缚成金刚拳，两姆指交叉，右压左，右食指半伸起如钩)，向前平伸直，疾举头上；在头上稍停片刻，然后将两手缓缓下移，至当心而止。此时，两手仍钩连如故，而臂则成一直线。此后，两手用力向左右拉，如欲将此

金刚钩拳拉开然，如此做，则气皆到两手。旋将两手分开，用力，并向左伸，伸时身微微向左伸，后将两手慢慢缩回；复用力，并向右伸，伸时身亦微微转向右伸，后将两手慢慢缩回；复将两手用力握两足之大趾，手臂伸直，再将身左右微侧，若向两旁之人问讯然；侧后，两手离大足趾，握拳，但将小指伸直耳。于是将此两手左右分开，平伸出去，成一字形；伸后将两手缩回，撑于两胁之上。做时甚用力，并闭气。

上述各状，先各做一遍，后来随力增多可也。如此修练，疾病全无矣。以上乃如钩钩之修法。

四、如射箭状拳法

将两手作金刚钩拳，向前平伸直，头略俯向前，两手臂用力。如此，则一切气皆聚于脑后；做时亦闭气，仍用力，汗出乃止。旋两手仍作金刚钩拳，身仍跏趺坐，将两手举至目间，身微后仰，仰后将两手（金刚钩拳如故）速疾高举顶上，举后缓缓下来，至目间而止。如此做三遍，做时闭气，用力，做后再做射箭状，即两手金刚钩拳如故，平举至喉间之下，先身微左侧，下身不动，将左臂后拉，右臂抗之，如射箭状；后身微右侧，下身亦不动，将右臂后拉，左臂抗之，亦如射箭状。如此左右做三遍，做时，两手用力拉，全身用劲，气仍闭住不出。此第四种之修法也。

那洛巴祖师秘传六事体功法

编者按：本法录自西藏噶举派24代祖师珀玛迦尔波喇嘛所造《六成就法》，为不丹诺蒲喇嘛所公开。本法原名为《大乐行体功法训练五肢之根本心要》，是一种辅助拙火定及大手印的拳法，亦可单独用以锻炼身体。

（一）两拳安膝上，两足跏趺而坐，扭转腰身，身随腰转，由右而左，由左而右，各三次。此功能使脐部诸患消除，且能解开脐轮灵脉中之结系。结系解除后，身体乃得健康。

（二）次则扭转及俯仰，以活动头项。此功能使顶、喉际之结系解开。

（三）开掌复于膝上，掌心向下，坐式仍如前，扭动上身，由右而左，由左而右，则身上部疾患得以消除，而其他各脉道之结系，得以解开。

（四）伸缩四肢，以消除其疾患，解开其脉道之结系。先以两手及臂膀为之，后仍两手开掌，放在身后地上或坐垫，以支撑其身，用臀部坐稳，仍将两腿足，互换向前方空中，用力伸踢直出，而抖动之。

所谓伸缩四肢者，将右臂膀平直向前伸出，放开手掌，掌心向下，同时左手开掌，手掌向下，由肩而下，用力摩擦之，至右手指尖。回转，由右掌心用力摩擦，至臂至膀，最后用力击拍右胁窝处。作此三遍后，同样将左臂膀平直前伸，手掌向下，而以右手，如上用力摩擦，用力击拍左胁窝，亦作三遍。于是如上所述，尽量提举其身，离地至尽力能至之高，后乃用力下抛顿坐。次乃以左右手，摩擦两腿足，亦作三次，后亦作一举身抛坐之结式，此即伸法也。缩法者，但以两手握拳曲臂，紧靠两乳际，而以两膀夹拍两肋骨，用力拍击，如鸟夹拍翼膀。共作三次，后亦作一举身抛坐之结式。

其余动作，为两手开掌，平放于地……前文已述。

（五）提举身体（此时归入上文所已述之交小腿蹲踞坐），离地升起，用力向下抛跌而坐，则全身之脉道，所有结系，皆得解开。然举体高升之时，向左右扭动，且用力抖振其身体，此时以两手展掌复压两膝，以稳定其着地之小腿及足。

（六）身向前俯曲，以两手支撑于地上或坐垫，用力抖振身体，且用力作“呜”声，呼出陈息，以手摩擦周身。如是所有全身之脉道，皆得怡静，而安其部位矣。

附录十

陈健民上师传各种密宗拳法汇编

编者按：这是陈健民上师早年在康藏留学时学到的以开发关节据点为主的七派拳法的汇编。先通关节，内轮便不难打开，亦可治关节之疾患，学者随时随地可选择习练，切不可以其零星琐屑而忽视之。但其中有些拳法如杵功等，若无明师指导，切勿轻试。本篇选自陈健民上师著《光明法藏》一书。

一、指　　功

●伸右食指如指点势，从左肩向右后直伸，作弧形轨迹，再从左肩略向右上方至背后直伸，要使食指本身自觉确有气到。左食指运动亦仿此行。

●指头各相抵，互相点打；又伸前方作金刚缚印（按：即以两手四指外相缚，两大拇指竖起交叉，右外左内），用力互扭，直伸其上肢于前方；又直伸于后方，手背相抵，指互相反扭。

●扣指上举，反指相扭、下勒，皆须极度用力。

●手伸前方，左掌下，右掌上，以右中三指反扣左中三指，向上举起，从前方绕至右方，如上反掌反向再

行之。

●指反外叉，平伸前方，用力；又内正叉，靠紧前伸用力。

●指外叉，互压手背，令指末节得力。又以一手指向上提升，曲压另一手指之背，令其指上跷上方，如是互行。

●小指独向外斜掣，同时扭腰左右互行。

●交臂于颔下，左右五指同时撒动，又向前方左右五指相对撒动，各指必须用力。

●手平伸，五指指尖下勾，掌心向下，余节直伸而略带仰势，以助指尖下勾之势，必用力。

●手下垂近膝，一掌向下而以其中节叉入另一掌向内上者之中节，互相争力。易掌上下再行之。

●手平胸前外相叉，一手伸各指，一手勾扭他五指，互勾互用力压辗转多行。

●手背相抵，初中指用力反扭，次余指各自反扭，又举至上方，各指反扭多次。

●二手各指末节彻底深叉，先相对擦，次相背擦。

●五指如虎爪半勾，掌心虚张，左右互欲相即相离，若有一球在其中间而滚，不必实用一球也。

●举左手上方，以右手指举攀左手之第三第四两指向下屈。反手再行。

●左二三指弯如钩绕于脑后，置于脑之右方，右手牵此左手 指之钩，向下方勒之，互用力。易手再

行。

●外缚，掌向上空顶上直举用力，指末节向上顶屈，用力。

●二手虚掌，指如虎爪略屈，掌内若有铁球，手指各节用力扭，向前平伸，又向左右平伸，语云："能令青龙活跃"。

●二手指向外叉，掌心向外直伸出，小腕用力直抵，令指得力。

●直膝屈躬，十指平列而略朝上，虚凹掌心，如承有重物置于指上，以目注视十指良久。

●举右手顶上空，以左手攀右手无明水指（即无名指），向下方想水大上升。

●举手在顶上空，以左拳握右火指（即中指）向左上方用力拉，令右腰牵动，想右方邪火下降。左亦如是。

●直立，伸拇指，握拳垂于身前下方，拇指互插拳中而互抽掷。

●虎口相叉，四指互捏，用力直垂身前下方，令指肘之间筋肉得力，余指伸，四、五指相叉用力紧按。

●伸小指握拳于小腹前及尾闾后，如拍掌式前后分别互打，令小指相抵打。

●如前握拳，伸拇指及食指抵打。

●如前伸拇指及中指于顶上腹下，上下互相抵打。

●两手指在胸前，空相向虚撮而不合，自内互转向外，又自外互转向内，数度已，撮指相抵打，又于指端初节浅相叉而擦转，又深相叉，而各向外推擦，其间使第二节得力。

●二手指相间，平列上下，离开而擦，又接近擦挤。

●举手至顶上，以右拇指在左虎口上用力擦。左亦然。

●两手指置前平方，掌心向下，指交叉垂下，而互相擦动。

●两手中三指互勒互扭擦。

●两手十指如虎爪，虚掌心，各自从外前方如抱满全法界，二掌心相对用阴劲渐次抱紧相向，向胸前心轮移动，想摄尽一切而密结外缚印，用力散开，从外摄内如前。

●左掌上以右拳指背压揉之，令各节皆推动得力。

●两手五指左右互相内叉，手背在上，顺势向下互挟擦之。

●二虎口在前方上空，对击一次，再如圆形绕至前下方，对击虎口一次。如是上下互击若干次。

●两手拇指伸外，握拳，左右互击于拳各部。

●初平击虎口侧面，次二虎口相对击，次握拳，虎口相对击，前后亦相击。

●以一手之虎口,拍另一手之拳。

二、趾　　功

●立提踵(zhǒng)令趾下钩地,身向后倾,而以趾勒住不倒。

●足如肩距离立,两手各提拇趾上翻,身略仰,重心置踵上。

●屈膝略蹲,直身,小跳以趾。

●趾勾地,碎步前进。

●屈足如蹲,以趾向上小跳多次。

三、腕　　功

●直伸二拳,小腕各自转动。

●初平伸左手于前方,掌向下,以右中三指举左中三指令上翻,次平伸右手于前方,掌向上,左手在其下攀右三指下屈,又换手行之各如是,令小腕得力。

●腕向外,指向内,腕背互相打,指绕向外合掌,腕脉相打,又绕向内,腕背相打。

●左右手平伸,拇指向上,掌向外,腕下勒,其后撮指向下,腕上勒。

●两手前后掷圆形,互以小腕。

●手转莲花形,互抵打,初腕翻指向内,而抵打手背及近手背之指节,又翻向内,向外辗转翻打。

四、臂　　功

●先以右拳置右方平肩，然后向下方用力虚筑，使胸部右方振作，次作左臂亦如是。

●尽手所能直伸，以手背互拍打于前方平面，再分向左右画一圆形，以掌心互打于后方，有时前面亦拍掌而不拍手背。

●两手平伸顶上空，拍掌后画一圆形而向下，拍掌于背下方，如是上下数度。

●两手如前上下，在前侧击虎口，在下侧击小指。

●两手向四方四隅直伸拍掌。

●两手高升顶上空拍掌，并随意在顶上空绕画圆形，而互击各指节。

●左右手交叉，下垂前方，然后向上虚画圆形而交叉于背后下方。

●两手伸前上方高举，掌心向下，十指平列，向下兜画圆形，掌心向上，十指亦平列如棒重鼎然。

●两手交叉各在前方画圆形，如二圈平连。

●两手叠掌在背，掌心向外，然后从此向下直反，上伸使肩肋得力。

五、足　　功

●单盘一足，另一独立，分别再行。

●跪地，手从后攀足背，略仰胸，最后用足背自打

下。

●两足跨开，初右膝屈，右手从胯内绕抱右足背上部，左手从外绕抱右足之后踵上，全身用力集中于此。然后将左足直伸而上下动，令背心脊骨皆得力，左足换行亦如是。

●右足蹲，左足平右膝而前伸其胫，手并高举，初侧右如是行，次侧左亦如是行，换足而行，再以二手抱所伸胫高举之。

●一足小跳起，以拳打其蹠(zhí)踵。易足互行互打。

●两足立正，左手作大半圆于身前方，右手作大半圆于后方。易手互行，令下腋得力。

●足大跨跳起，手同时亦向上大张，足落地时亦跨开，同时手即打在两腿外方。

●两足并立略离一掌宽，从小腹发动，将身用活力向下扭动，次以膝为中心扭转，次以踵为中心扭转，次以趾为中心扭动。

●两手曲肱，肘横出向前，二足少跨开，运想以活力扭转下肢，各中心点如上拳法所述。

●高跳，依次跳向前方。

●两足初跨开甚宽而跳，次相并紧而跳，跨并互行之，次提高其身尽力所能而跳。

●左手举右足背，勒定后，右足向右外前方掷出。易手足再行之。

●初双手高举，挺胸，手向前上空作虚抓势，同时足亦跳起，三攀三跳后，即以二拳在跳起时挺出小腹同时打臀，然后落地，令杵及小腹得力。

●二拳垂在密轮左右方，二足向内，向上跳起，自打二拳。

●足心打另膝，同时手掌打另肩，易手足互行。

●先从尾闾（lú）穴打至足腿后下方，随打随提腿。

●以踵代步，伸手转全身。

●足如跳绳，二手同时前后虚掷，两足同时跳起，而堕其臀及胫上下跳。

●踵为中心不动，以其足略移，初立正，次转右钝角向，次立正，次右转左钝角向，次立正，如上次第移动数度，而以踵为橛（jué）得力。

●骑马桩跳起，同时手贴肩，当足落下，手同时向下方用力虚筑，使背部上方气能升至脑，此法能提点上升。

●足并立如肩宽，不断小跳，同时手半举以肘，而以小腕为中心，向前上方虚画圆形，最后握拳伸拇指，上绕置于肋骨侧，挺胸，以齿吸冷气于胸膛极满。

●足左右分跨，初右蹠拍顿地面三五次，次左蹠拍顿地面三五次，初小跳地，左右同时顿地，次高跳，次曲躬低头，尽量跳起，极重顿地。想下气已落龟头及两踵。

●足交叉，使会阴挤迫，肛门上提，手左右平伸而跳。

●身略蹲，二手向前方分掷向左右后方，同时足跳起。

●金刚外缚印，内握二睾丸，向内紧按，足略跨开。

●曲躬向下，举两睾丸向上拖长，仰身而以口吸气入心，心注意睾丸。

●左足交置右足后，将睾丸排出前方，用力扭会阴肌肉。

●左右手握拳侧打睾丸左右，渐次加力，愈重愈好。

●以踵从后方翻打睾丸、肾囊，随跳随打。

六、小 腹 功

●叉掌于尾闾骨，用力下压，小腹挺出，足趾抓住地面，身欲后倒势。

●以五蕴(yùn)空印(即五指头左右相抵，二掌心中空)升至顶，挺小腹，再以此印从上方打下，至小腹；再改蒲巴印(两手外缚向上直伸中指相贴)升至顶，然后从上打下小腹，再从上打下杵，令印与杵相触成一条。

●二足并立，二剑印直伸顶上，使上下肢成一身剑，以此剑印拍小腹，剑端直压杵身。

●初扭身曲躬于右方，然后再扭回向上，小腹偏处左，而仰身向右，易方向再行。

●右足屈膝，左足伸于后方，身俯于右，右手从右足下垂势升起向上后方，身亦略仰，令小腹得力。

●足略开，二手如抱一大锣势，从下方向顶上方举起，仰身挺小腹，口齿嘶气入，直注此气于杵尖。此法多行，能益御力。

●足如肩宽分立，手外缚，掌向地按，足直，次掌抱后脑，仰身挺小腹，后脑与掌心争力，次伸手于前上方，掌心向外，右足向后方斜伸，令小腹得力，左足亦如是。

●右足前出一步，而屈膝，同时左足斜行于左一步，在左后方，同时小腹向右方压挺，全身之力，集中小腹，而向前右挺。次用左足行。

●二膝屈，下肢如一独股杵，全身如坐在踵上，二手置二膝，吸气下丹田，然后用力直伸下肢，同时将小腹用力挺出，又同时将肛门向上提举。

●背离书案三四寸远，反手以左手中指抵案上，以右手勒住左肘，上身略仰，足略开，小腹向右方挺出。易方向再行。

●足开如肩宽，右足向前半步，二手按右膝上，身略弯，小腹挺出用力转其下方，乃至令肾囊亦能随转向右，次按左足如前，向左转，能令杵轮得力，有遗精病者勿为。

●足如前跨开如肩宽，初右手掌向下及外，渐次从右方向右上方斜直而举，令小腹左方得力；次左；次两手同时，令小腹中部得力。

●如上右、左、中三部分别多行。

●蹲地以蒲巴印(外缚伸中指)抱膝，口吹细长气出，徐徐举印起立，以鼻吸细长气入小腹直达杵尖，挺出小腹；次又蹲下，二手散印，各自转肩，数度拍掌于前，再转肩，再拍掌。

●如明星行路活泼之态，向前行数步，全身腰腹同时扭转，然后挺其小腹，仰其全身，立定，再如前行进；再挺，大益小腹密轮。

●足跨开，手结蒲巴印，向下曲躬，次伸印至顶上空，仰身挺小腹；次印向右足趾处下插，再向顶左上空，身仰向左，小腹向右挺出；次易方向而行之。

●二手高举上方，一足前出一步，小腹即随此足本方挺出，次易足行之，如此左右二足互换行之。

●二手抱胫蹲地，左右摇身，令小腹得力。

●两足一屈一跨，举一拳令小腹得力，分别左右互举。

●下肢屈如独股杵，身坐在十趾上，二手置二膝，吸气下丹田，然后用力直伸下肢，小腹挺出，肛门上提，如上降提同时，有益御功。

●双跏，左右拳分打小腹，能令人长寿。按此法能助消化，能令下气不泄，余各小腹法，不用双跏，此法

双蹦，故能保下气。

七、腰　　功

●一手仰置顶上，一手从侧扣之下勒，令腰侧得力。

●初鞠躬，次仰身，手左右摊开，又鞠躬，又摊手，以肩之左右为中心，身各在本方画圆形，身仍保持后仰，令腰得力。

●垂右手于背后，左指勾右指，用力向左下方掣动，腰部转右，左方亦如此行之。

●左右平伸手，腰左右转，足不动。

●捏指于前方，平伸出时，腰同时左右扭；又捏指于后，平伸出时，腰亦左右扭。

●一足前出半步，屈膝，用同边手拳按膝上，另足斜伸后方，用同边手握拳打另拳，而斜上本方上空，再打下。易手足再行，令腰侧得力。

●垂手曲躬，身自右前下方向右转腰至右后下方，又回转，自左如是，膝勿屈。

●右手于顶上绕一虚圈掷向左前方，再从左前方掷右后方，腰转三转，左手亦如是。

●手平伸前方，转腰，从左旋转至右后，又从右旋转至左后，令脊柱下部得力。

●剑印，拇指互扣结于身前下方，然后转腰，手就原位贴近身体，向左右后方画圆形，令腰得力。

●手平伸于左右，一手下垂，一手上举，而侧垂其腰于垂手方，左右互行。

●左足立，右足曲盘于右方，右手曲肱竖拳身右侧，令左方之腰侧得力，易足再行。

●左屈膝，右足后伸，叉腰，初俯向膝下，次就该位翻身向后仰。易足后行之。

●左手攀右腰，右手攀左肩，各争力而扭身，易手又行之。

●足并立，曲躬，初二手平伸直出向右方高举，令右腰侧得力，次左方亦如是。

●两手叉腰，初侧右极度将身右倾，缓缓行之，左亦然。

●初右足屈膝，左足跨开斜伸，次跳起，即于跳起时，二手平行，向右方如双圈式掷转，一转一跳，腰侧于左。次易方向复行之。

●右掌向右外，伸手直出，手渐渐向上提高，拖勒右胁下筋肉，使身极度紧张，上半身如弯弓。左亦如是。

●又如前剑印，指头仰翘高举顶上，足并立，初腰向右弯，令手足亦向右弯，以腰为中心，而成一弓形。次左亦如是，令腰左右转。

●虎口互握，初置右腰，身由此点绕至左上方。易方向行之。

八、臀　　功

●足并立略隔一掌宽，内气从踵扭转至臀，然后忽用力摆扭其臀至右方，次扭至左方。如是辗转互行多次。

●右足压左大趾，手结大日如来印(即伸左食指而以右拳握之，右手亦伸右食指便是)，曲躬挺出臀部，手足如弓之两端，臀为弓之中心，然后略反原位，再行挺出。如上前后活动。

●骑马桩，二手交垂于前方，然后斜伸左足，将臀部高高挺出于右上方，次斜伸右手，将臀部高高挺出于左上方。易足互行多次。

九、心　　功

●以左右拳互打心窝，视其所堪受之力而行，不可太暴。

●足跨开，手从前方平心拍掌后，再同时反于后方平心处拍之，务令心轮得力。

●立定，两手从前下方向身后上方掷举，令心轮得力。

●二手从前下方兜抱而交于胸前，口出短气，从此分掷其手于后方左右，口吸短气，如此能除心间烦热。

●上肢作大圆形，从左下方扭转右上后方，仰身

令前心及背心得力，反向而行。

●初二手掌向外，曲肱而略举上臂，如受惊状，足初跨立，然后以上身向左倾，斜伸右足而略屈左足，次向右倾。足左右互易伸屈，务令心轮得力。

●右足前伸半步，略屈膝，左足后斜伸，身半面向右，以此为中心，向左右挺胸扭动，次易足伸屈，又挺胸扭动。

●心挺出，垂手握拳，用力下勒，以心为中心，左右转动，而以肩带动其转势。

●二手平垂直，就此处牵衣襟之二外方，用力下扯，胸向前挺出，使横膈膜极度提高，心轮上方得力。

●二手捧头下方，仰首大哈一声，如笑，次坦然置手于左右方，仰上半身，再扩大其哈声，使心胸内畅快。

●二拳向左右平伸虚筑。

●举手上空如抱一大圆球，而以心为中心，即此大圆球向前后左右转动。

●二手掐胁后，交叉于胸，如金刚萨埵，同时出“憾”声，再嘘出长气。

●立正，二手平伸于左右，掌向上，次向后翻转用力，次右手如弯弓形，向顶上高举，掌亦如上翻转用力。次左手亦然。

●两手交抱肩，以心轮为中心，左右扭动；二手抬肘半伸上半臂，亦以心轮为中心，左右手同时画圆圈

多次,能令心轮易开。

●伏地,头上仰,上半身亦略仰,手指抓垫,足上升而渐向卧身之上,半身渐次下垂,令胸在垫上挺出用力。

●左右手分别于胸前擦两乳,又深按乳外旁下方及其左右近胁处,务令得力。

十、膝　　功

●初右膝屈近左上腿,次易足复行;次坐地,足并向前伸,左右手分打膝上。

●一膝在前跪下,一膝屈在前膝弯后相叠跪下,二手打膝骨。易其前后再跪再打。

●蹲地贴近二膝,用两手攀开与膝争力,最后膝自用力张开。

十一、踝　　功

●坐地,以右拳空心对准右踝骨打十九次,次打左踝骨亦如是,如上皆为踝骨之外方。内方踝骨者,足蹠相对,屈膝,二手同时如前打踝骨十九次。

十二、肛　　功

●蹲地,以手在会阴及肛门周围擦之。

●足跨立,肛门自行左右转,初用观想,次能自转。

十三、踵　　功

●直立，分别以踵为中心，全身寄重于十趾，提踵分别令其自转。

十四、颈　　功

●耸肩缩颈。

●耸肩，颈向下沉顿，辗转多行。

●上肢向胸前反兜而上，掷至于下方，同时头颈略仰，令肩及颈部皆得力。

●举上颚，从右向左转动，令喉结得力。

●曲躬如兽，足直立垂手向下，初二手向右上反，仰掌而拍，同时口呼“呸”于右方，次向左拍掌呼“呸”如右。

●举上颚，从右向左转动，令喉结等部得力。

●以颈为中心，先缓转圆圈，如颈本位；次观其圆相，充满于关房，亦左右各转三次；次观如虚空圆形，左右转三次；次扩充如佛教之十法界，亦左右转三次。

十五、唇　　功

●撮合上下唇，左右剑印在二唇上横擦之。

十六、肩　　功

●两手臂前后上下作圆圈，初从前方上作圆圈，次反手从后方作圆圈，虽不能达到，当以意勉强行之，

令肩骨活动。

●二手背于后下方拍打，反画圆圈，从左右平面翻手至顶上空拍掌，务令肩骨翻运。

●初以手举肩至前方，次以手互绕击他方之肩，使肩向后方。

●二手各置本方肩骨，使上下转动，又交叉置肩，令肩骨上下转动。

●前方拍手可开头颈二轮，拍后，撮合五指以打他方之肩骨。

●交抚肩，初右手攀左肩，至右下方倾斜，次左手攀右肩，至左下方倾斜，次两手交攀，令全肩向正面下方下垂，然后耸肩直上，同时两手顿然下掷。

●曲躬，手结五蕴空印（即五指各相抵，掌心中空），置顶散后，指略撮合互握其腕，然后向后上方仰压其肩，肩骨几欲翻转。

●右手掌向下，从前方侧掷至后右方，令肩骨转动，手指得力，又从原位反手复掷于前方，又从此复侧掷于右后方。易手再行。

●一手攀肩，上半身向后方扭动。易手复行。

●反手向背部，反手又向肩上取欲转势，左右手分别行之。

●举二拳于上方，次以肘拍胁，次伸肘于左右而以拳打肩，次又拍胁，如上次序左右手同时连行数次。

●右肩向后翻转，右手垂五指向后下方抖掷，左

亦如是，令肺部之气不停滞。

●大转肩后，忽然由肩部将半边身完全向身后方沉落，如倒塌半边墙然。

●手叠掌至背后，掌心向外，从下方直反向上方伸，使肩与肋骨同时得力。

●蹲地，手剑印相抵，印自前下方，从下绕翻至顶后下方，上半边身势欲向后倒地，令肩得力。

●曲躬头将近地，手从前下方交掷圆圈，翻于背后上方，连行多次，令肩骨翻动得力。

●右手提左食指，高举令左肩下方得力，左方亦如是行。

十七、背　　功

●右手从背后入跨下，左手从前方以指举右手，头身向右倾，用力。左亦如是。

●左足屈，右足向前略伸，而以左拳压左膝上，右拳高举，背向左倾，目视右拳。易方向再行。

●手在前下方扣指，扭身驼背。

●足右屈左伸，二手垂拳向右膝之外用力扭背之左，又垂拳向膝之内方即跨下，用力扭背之右，又向上扭背。

●结蒲巴印，向下方空虚筑，同时一足屈悬，一足跳起，向地下落顿，令背部得力。易足复行。

十八、肘　　功

●一手扶肘后，一手以肘为重心，而上下伸屈之。

●举手于顶，以肘为支点，左右手各向自方反肘下沉。

●臂交于肘内，不动，以左右膝分别先后打肘骨。

十九、顶　　功

●左右掌平列于顶，初在顶后半部拍打，次在顶前半部拍打，分别互行。

●立如肩距，曲躬垂手趾旁，然后反掌向上，于左右方平出向上张，令后脑得力。

●转头部，如画大圆圈，左右互行。

●举手上空，左右手掌虚对成上肢圆相，即以此圆相，在空中左右旋转，而观内气在顶轮内随手活动，左半圆不动，右手高举直伸顶上虚空，虚掌各指如花瓣分张向上，在上空平面挽一圆圈，而勒向左下方，观气在后脑内，随指紧张。左亦如是。

●立，拍掌于顶上，二足如骑马式跳地，同时二手外缚印，掌向下，用力以掌向下按，气在顶内上冲。

●足跨开如肩宽，手向左右后方反掌，同时身忽蹲下，令顶轮得力，身虽前俯而顶仍后仰。

二十、面　　功

●两手互擦热，以揉颧(quán)骨、头部，乃至全面，以指各内按脸部周围，而于眼角用力内按，同时两睛内自旋转，以中指按后脑弹之。

●二手剑印，横擦后脑左右。

●以掌下方近腕而多肌肉处，从面部外沿颐下颚向上，向左擦一遍，又略移面部内部擦一遍，最后擦鼻头，次从左颐如前擦三遍。此法起床时当行之。

●二掌置前脑左右，用力向上擦，能移目力、火气回住拙火，预防目疾，有时不用掌，而用左右五指用力向后脑抓动。

●右掌心下方按鼻准，向右旋若干次，易掌向左旋亦如是。

二十一、杵　　功

●左右足交叉，令肾囊挤出前方，用力扭动会阴之肌肉，斟酌能受之力，打肾囊多次。

●杵举时，即以其龟头在适合高度之桌底，向上用力冲举多次，不可动情欲。

●足如肩距，二手扶高桌，低头看杵，注意于杵良久，举时用力搓挪并压龟头入包皮，再看。

●直立，左右分别以踵跳起，上打肾囊。

●二手握拳，分别在杵上之尾闾骨(即背之下部，

会阴之上)打多次。

二十二、器 械 功

●用帆布双重,长约二尺,以右手握一端,向背之各部打之。

●如前将帆布缝成前后左右十字形,以其左右绑于左右足,约距一肩宽,然后曲躬以左右手拉拖前后者,手足互争力。

附录十一

格桑上师传拙火八次第

编者按:格桑·嘉措格西上师所传格鲁派(黄教)拙火八次第,是迄今所见流传于世的拙火修法之最详明者,其理论的明确、功法的具体、程序的分明,为历史上所仅见。本法选录自《大乐光明》一书,格桑上师是定居国外有成就的禅修师和学者。学者有幸得见本法,须珍视之。

一、消除业劫气与将身体观空

(一) 清除业劫气

这要用九接佛风。左手拇指抵住左手无名指底部,左手其他四指包住拇指而成拳形,将此拳置于右侧肋骨,于是你的左臂很轻松地置于胃前,手臂稍微向上翻转,使拳背贴住腋窝之下,与肘部同高。

右手同样如左手成拳,但伸出食指,用指背压住左鼻孔使它不通,缓缓地用右鼻孔深深吸气一次。当缓缓吸气时,观想所有佛菩萨放白光加持,白光从右鼻孔进入,并融入心轮中央的"不坏风心",将气尽量吸满忍住,愈久愈好。

呼气时,将右食指改压右鼻孔,此时用指面而非

指背。分三次依序均匀地将气自左鼻孔呼出，呼出时观想所有业劫气（尤其是左半部身体），都变成墨黑色烟气而清除出体外。

食指仍压住右鼻孔，再慢慢地吸气一次，观想白光从左鼻孔流入，带来佛菩萨的加持，融入心中的不坏明点。将气尽量吸满忍住，直到不舒服为止；然后将食指改压左鼻孔，将所有业劫气分三次依序均匀从右鼻孔呼出，观想所有业劫气，尤其是身体右半部的业劫气都因此而清除。

现在已经作完九接佛风的六步。接下来恢复打坐姿式，右手掌放在左手掌上，拇指头相抵。

在作完最后的右鼻孔呼气后，用两个鼻孔同时柔和地深深地吸气一次，观想同前；然后分三次将气自两鼻孔呼出；再专心观想所有气、脉、明点都非常柔和舒畅。九接佛风的次数可依需要反复地作，甚至全座都修九接佛风。但请你务必尽量专心，唯有如此，修行才能得力，这是很重要的！

（二）将身体观空

这个修法是为了除遣气、脉、明点的问题、障碍；如果这三者运作不当，就会生病。此外，初学圆满次第的人往往太用功或运作太多能量而使气、脉、明点不平衡。如果好好把身体观空，使气、脉、明点调柔，就绝不会发生上述的毛病。

以后我们将讨论如何借着修拙火而使气入中脉；

柔和或猛烈。猛烈的方法是用身体的力量使气强力而快速地进入中脉，虽然有效但危险，容易使气不平衡、身心不适。然而做好身体观空就会得到保障。在修圆满次第时，防止因修气而生“气分”之病，是很重要的；如果因此而生病，世医、药物是无能为力的。

柔和的方法需要较多时间但过程较匀和，它使气轻柔地进入中脉而不带来因气、脉、明点不平衡而产生的身心障碍。如果你能成功地修习柔和的方法，就不必将身体观空，因为这样就不会有气、脉病变的危险。

宗喀巴认为柔和的方法比猛烈的方法好。他指出它不仅免除了上述的障碍，同时它也使行者更好地经验了光明。当你修四喜时，柔和的方法便能自然而平顺地循序渐进。此外在《喜金刚本续》及诸家注释中提到：即使你持瓶气修拙火，也要出自平静的态度来修习。

最后必须说明，猛烈方法还有另一缺点：如果你用更强的意愿修行，真的会使气更快集中，但身体跃动振摆，会妨碍你清晰地觉察气入中脉时的八种征兆，如果你不能清楚知觉前七种征兆，最后的第八种征兆——光明，就不可能认取。由于如上所述的种种原因，宁可采取柔和的方法。

如何观空呢？你的身体有皮、肉、骨、血等等，但观时要将体内三十六物化成光，慢慢地空透，只剩一层

透明如膜的皮肤。当这种观想稳固时，要观想皮肤变清净、透明，如虹无实质，不可触摸，而不是如虹七彩。如果你在修法的任何步骤上发生气分疾病，就必须观空，不管这要花多少天、多少礼拜，直到毛病痊愈。观空结束前，要重新把你的身体再观成本尊身。

二、观出脉

全身脉的分布前面已经说明过了，但在修圆满次第时，观想则略有不同。例如，在本步骤中，中脉的观想如前所述四相俱足，但中脉之末端只观到密轮而不观到宝珠头，如此观想有益于密宗修行。

前说左右二脉缠绕、束缚、压迫中脉，在各脉轮处形成脉结，你在观想时却要观脉结松开，打开各脉轮不通的部分。中脉真的就像一根竹杆，它有膜来分节，这些脉结如膜一般紧缠着中脉。圆满次第是观中脉中空、正直，上端下看，下端上看都直视无碍；中脉大小可随意观想，但原则上愈细愈好，初步可观成吸管粗，如果观不出来，可观成手臂粗，再逐步观细。最后可以观成吸管粗细时，就专注于此作观；如果愈来愈专心，就再观成更细，这整个过程可分成好几天完成。如果你有心把拙火修成，应该一天好几座花上许多星期、许多月份精进修持。

观完中脉后接着观左、右二脉，同样也要清晰地观想，右红左白（三脉的内里都是红色，上述颜色都是

指脉的表面，在拙火修习中，中脉表面是淡蓝色)。三脉下起脐轮，上至顶轮，向前弯曲，开口于眉心；左、右二脉则继续下行到鼻孔。在脐部，左、右二脉和中脉相交接而成一三接点。在脐轮的两辐脉结的中心有一液胞(位于中脉中央)，这是拙火引燃之处。切记！切记！如果你观错地方，拙火就修错了！

三脉观想明显、坚固后，再观各脉轮的脉瓣。首先观想在心轮中心的不坏明点中，前面提到心轮中心被六辐脉结压迫(每一支脉缠三次)，不坏明点在中脉中间、心轮脉结的中央。在前面叙述中提到心轮的脉瓣是交缠于中脉的左、右二脉所发出，但现在却要观成和中脉直接连系。观想你自己真在不坏明点内，点亮一盏灯照亮心轮之八瓣的通道，仔细检视每一瓣，直到你能说，现在我已将心轮八瓣观想清楚。

同样地，观想你在不坏明点内，上行到喉轮，现在你在中脉的液胞内，被两辐的脉结围绕，逐一仔细检视十六片脉瓣的通道，直到你能告诉自己：我已将喉轮之十六瓣观想清楚。

再上行到顶轮，如前观想。从在二辐脉结中心之液胞内仔细检视三十二脉瓣的通道，直到你能说：我已清楚观想顶轮三十二瓣。

最后才行到脐轮，从在两辐脉结的液胞内，仔细观六十四脉瓣，直到你满意并如此说：我已将脐轮六十四瓣观想清楚。

在整个过程中，各轮观法如前所述，不同的是脉瓣直接连在中脉上，而不是由左、右二脉发出。如果你观想技巧不纯熟，可以省略各脉结，如果熟练则观各脉结。省去所有脉结是初修的好下手处；如果你纯熟了，就加上脐轮的两辐脉结；更纯熟了，就再加上其他三轮的脉结。

当观全身脉的系统时，先观中脉清楚，再专注于左、右二脉及二脉如何在脐部和中脉相接。然后再将心相续地摆在四轮中、中脉中间的四个液胞上，观想各轮的脉瓣。前面提到，如果你要借着修拙火将气导入中脉，你必须用心将在脐轮液胞中心的要点穿透，完全正确地穿透目标是再重要不过了。仔细观想各轮后，再穿透脐轮之液胞，这件工作必须至少花上许多天！

朗铎喇嘛写道：没有比用菩提心穿透中脉更有力的方法。因为藉着观中脉，你可以控制气，使它进入、住、融于中脉，这是得到光明大乐的基础，藉着修行光明可使你圆满福智两种资粮。已证俱生大乐及光明空性的高级行者不需要花费大力气在礼拜或其他心性锻炼上。只要专注修空乐就能达到圆满成佛的必要积集——如密续所揭示。这些大修行人只要祈请传承根本、传承诸上师加持和修行如上法门即可。

三、使脉道通畅的观法

修习本步骤的原因主要有二:第一,除去气、脉、明点之障碍,使这三者清净调柔,让你不致于生有关气、脉的病痛,如果这三者柔和,身体也会柔和,因为固定的脉道和流动的气遍行全身。行者的身体条件必须调柔、舒畅,此事甚重要,因为这有助于心理的明朗,明朗的心使修行更有力、有利! 第二,这种观法能大大地增益后续次第中观想脉轮的清晰度。

如何使脉道通畅呢?首先把你的心放在心轮中央的不坏明点上,这个豌豆大小的明点颜色是白色微红,放五色光:白、红、蓝、绿、黄,但光的范围不大。你专注观想于此明点,专心思维这是你的心和上师的心永不分离的要素,将此心轮中央发光的明点观成是自己,身为明点的行者,将作一次各轮的旅行。

现在慢慢沿中脉上溯到喉轮,准确地停留在喉轮中心的液胞中央,仔细观十六瓣的每一瓣,观想你有如打开一盏很亮的灯,放五色光,照亮喉轮的每一瓣!感觉这些光已将脉瓣所有可能的毛病如萎缩、结团、阻塞等等皆已矫正,所有的脉瓣僵硬的变柔软,脆涩的变柔滑,观想在脉轮中流动的要素——诸气、白明点、血——变得非常清晰、有力及有利。直到你觉得一切都已矫正了,再将光收摄回原来放光的明点。现在观想你已完成访问喉轮之行的目的,然后决定去拜访

顶轮。

现在缓缓沿中脉上行，准确地停留在顶轮的液胞中央，好好地检视顶轮的每一瓣；然后放五色光到三十二瓣，矫正所有的缺点。当你觉得已完成此项工作，再将光收回，心里想：我已完成访问顶轮之行的目的。

现在观想你将要去眉间轮。从顶轮向下看到中脉向下弯曲到眉间轮。就在中脉的入口—正好在两眉之间，观想一个有如许多本尊的“第三眼”的开口，然后慢慢地下到这个开口，停在这里，这个发光的明点一半在开口内，一半露出外面。好好观看身体内外，凝视周围每个方向，然后放五色光，当光照耀身内时，矫正眉轮各脉的缺点；当光照射身外时，清净了外界的不净、除遣一切有情的痛苦与引起痛苦的粗、细（显、隐）诸因。当你觉得这些目的已经完成，就将明点完全收入中脉，使它不再突出于开口；停留一会再去心轮！

现在决定回到原出发点心轮。慢慢上到顶轮、穿透液胞，然后慢慢沿中脉下降，通过喉轮之液胞，最后留在心轮的液胞中央，心里想：我已回到主要的住所。现在你仔细检查心轮八瓣，明点放五色光照亮之，清净一切缺失，作完后再将光收摄，心里想你要去脐轮。

慢慢沿中脉下到脐轮，停在液胞中，仔细观看脐轮六十四瓣的每一瓣，然后明点放光清净气、脉、明点之缺失，观想这三者都已变得非常柔软、柔顺、平滑、舒畅。在将五色光收回之后，仍停在液胞中一些时间，

记住这是修行拙火的主要部位。

尽量停住于脐轮之液胞，愈久愈好，然后不坏明点回到心轮。心想：我已回到主要部位，决定清净遍行全身的七万二千脉所有染污，矫正所有缺点。放五色光通过心轮八瓣，观想光从八瓣开始扩展到二十四坛城之二十四脉、从二十四脉发出的七十二脉，直到七万二千脉都已被光通过。五色光修好了所有破损、阻塞、萎缩、缠结，使原先僵硬、脆涩的脉瓣变得柔软、平滑；气及明点也变清净、柔顺了，最后再将光收回于代表你自己的不坏明点！

本步骤相当繁复，你必须决定在哪一程序上花多少时间。当然也可能一整座都只是在观想一个脉轮，努力把它观想清楚。在这情况下，下一座你只需练习其他未做的观想；最后你终于做完所有观想时，就再回到心轮。虽然每一个轮都要观想清楚，但最重要的是熟悉、了解脐轮，因此你应该花大部分的时间在脐轮上，但同时也要对其他各轮有完全了解及实修的经验。

简而言之，使脉道通畅的训练有点像逛博物馆。首先决定要去那里，然后走到底楼——本法中代表心轮，从那直接爬上第一层。当你仔细观赏完所有陈列品后，走上第二层，在一般长而仔细的观赏过程后，再回到原出发点，看完这里后，拾阶走下地下室；看完后，再走上原出发点，打道回府！在这样仔细观赏后你

应该能记得每一层楼的每一样陈列品。

把脉观想清楚是非常重要的，因为在修圆满次第的拙火瑜伽时，必须准确地、熟练地穿透脐轮的中心，这好比用斧头劈木头。如果你做对了，就可以毫不费力地砍开，不然就成了吃力不讨好。另一个相似的例子就是庖丁解牛，将刀刃所在关节中，可以游刃有余，牛无痛苦，迅速宰杀，刀不缺损；如其不然，牛嚎血流，人劳而不忍卒睹。同样地，圆满次第行者若想要使气入中脉，就须先要熟练地穿透中心！由于技巧熟练，行者就能轻而易举地达到非凡成就。

为了要熟悉这些脉、穿透中心点的方法以及矫正金刚身的要素的所有缺点，你必须十分专心在清净脉道，这一步骤要花上好多天或直到你观想清楚为止。

四、观出种子字

本法有详、简二种。详法不仅包括位在脐、心、喉、顶四轮液胞内的种子字，也包括位在四轮一百二十脉瓣的内在入口的种子字，但这里不拟介绍，因为它太繁也没必要；你只要做好简法就能完全地，或成功地修成拙火，简法只描述四个液胞的四个种子字。

首先观在顶轮液胞内有一圆形、扁平放白光的月轮，大小如豌豆剖成二半之圆形剖面，月轮上有ཧཾ(杭)字，大小如芥子，白色倒立，代表位在顶轮的白明点。

在喉轮液胞内观想有另一个月轮，上有ཨོཾ(嗡)字，如芥子大，红色直立，代表位于喉轮的红明点，它就是火。

心轮液胞内另有一个月轮，上有ཧཱུྃ(吽)字，蓝色倒立，代表不坏明点，它是最细微的明点，在死亡之前不会融化。

最后在脐轮液胞内观想另一个月轮，大小如芥子，上有红色1(短阿)字直立，代表位于脐轮的血的净分，这是修拙火时主要的观想目标。因为身体所有的热量都从它发出，所以短阿字可观成猛烈火焰。

之所以要观想种子字在中脉的液胞内、四轮的中心，是因为二个特殊的理由。第一个理由和四喜有关，将在稍后讨论。当气入、住、融于中脉时，就会经验到四喜，四喜的觉受愈久、愈强烈愈好；这就有赖于种子字的观想。

做完下列修习而产生位在顶轮的白明点融化下降，沿中脉到喉、心、脐，最后到达宝珠头；只要白明点一旦融化下降，就会不中断地向下流，如果白明点流过某一轮，而没有被阻止、保留，那么与该轮相应的喜受就会一闪而过，或不坚固。藉着专注于各轮的种子字，你可以阻止明点下流而得到较长、较强的四喜觉受。

第一是初喜，当顶轮白明点融化时在顶轮内生起。所以你要观顶轮“杭”字一段长时间，当白明点沿

中脉降到喉轮时，初喜觉受完满。

第二是胜喜，在喉轮内生起，当白明点到达心轮时觉受完满。

第三是超喜，当白明点沿中脉下降到达脐轮时，觉受完满。

最后是俱生喜，在脐轮内生起，当白明点从脐轮降到宝珠头时，觉受完满。

为了要使四喜的觉受能维持坚固，你必需要能有力地控制白明点降流，并使它住停自在。前面说过，藉着观四轮种子字可以达到上述目的。以上就是为什么在脉轮内观种子字的第一个理由。

第二个理由，就是帮助行者找到拙火瑜伽的真正观想目标。

“杭”字是观在顶轮液胞内，虽然它的外表是个字，但你应该把它看成真的是顶轮的白明点。当闭关修行拙火瑜伽的第四次第时，你应该先着手观顶轮的“杭”字。观“杭”字清楚，一会儿后，将注意力移到喉轮的红“嗡”。一会儿后再移到心轮的“吽”字，最后将注意力放在脐轮的短“阿”字，将短“阿”字观得非常清楚，感觉该字就是有力、猛烈的热力。脐轮短“阿”字的观想要花比其他处更多时间。

观完短阿字后，将注意力转回心轮“吽”字，再上观喉轮红“嗡”字，最后回到顶轮白“杭”字，再下观到喉、心，最后停在脐轮。如是你已经做完上到下、再下

到上，最后再一次上到下的观想。

当你专注观脐轮中央的短“阿”字时，要观想脐轮之六十四瓣及左、右二脉交绕(形成二辐脉结的六十瓣的中心)在脉结中心中脉内的是脐轮液胞：其中有小月轮，上有短阿字直立，阿字非常清净、无限光亮、炽热、红色。这是拙火观想的目标，如果观不清楚，拙火就无法成就。所以切记上师所说有关观想短阿字的位置大小、颜色、特质等等。

要正确观想目标必须专注及明朗，正确观想后，将你的心也完全地融入短阿字。专注于此而不忘失，这样就达到息心的第一步。如果你继续修行，就能经验到九次第定。因此拙火是很特殊的法门，只观拙火就会有下列四种重要的果：息心、引气入中脉、引燃并使拙火炽盛、大手印的证悟。

现在所修的拙火其主要作用是在使气入中脉，但只有专心致志方克有成，所以修行时不可将你自己的心和所观的拙火妄生分别或视为二者，必须将心完全地融入短阿，泯除能观之我和所观之短阿。当你能做到这样时，你就能引生拙火、使拙火炽盛，藉此而控制气，使之入、住、融于中脉。用这个作基础，你就能生起大手印的证悟。

五、引燃拙火

拙火瑜伽第四次第是专注于脐轮液胞的短“阿”

字——拙火，并配合宝瓶气（或称瓶式呼吸）。

宝瓶气第一步是将下半身一部分之气上提到脐轮的短阿字下，这要靠你的想像力，感觉你在收缩下半身的肌肉，藉此引气慢慢上提，使得控制排尿、排便的肌肉——下二门稍为收缩，但不致将二门完全关闭；然后从两鼻孔柔和、缓慢、深深地吸气，观想上半身所有的气沿左右二脉下降，当它们到达脐轮之后，它们进入中脉，就在阿字上集中。瓶气的第三步是收缩骨盘底部之肌肉，关闭下二门，将下半身全部的气完全上提，这些气就和已集中在短阿字下的气会合，现在不出声地咽下一些口水，这样使上下二气轻轻地合在一起。

现在观短阿字完全被上下二气包围，就如同珠宝在盒中（这种观境的大小有如豌豆剖成二半之剖面，中空，包围一个更小的芥子）。观想清楚后，专注于此小地方及它所包围的字；不令鼻孔有出入息及注意不要让气从口中出入。如果你能如此专注就无须关闭下二门，继续专注但不呼吸，直到忍不住为止；然后在你呼气之前，先观气的上下半球融入短阿字，结果短阿字更热了。

当你不舒服时，可从鼻孔慢慢柔和地呼气，但不可从口呼气，此时仍要专注脐轮中央的种子字，放松然后继续瓶气，一座连做七或二十一次或更多，只要你时间充裕。如果可能，在某次出气将尽及下次吸气

将入的二次瓶气间隙，不要喘息垫档。如果上述要求对你太困难了，就不妨做一些中间的呼吸(虽然有不同的瓶气修法，但不与本法冲突，只本法是最适合现在的修习方法)。

修行时不可散心如须臾许，常观阿字如烈火。你应常常修瓶气，愈多愈好，便于你完全熟练。

在修法时，你的注意力要正确地专注于中脉内。中脉内的液胞是位于脐轮中央，而这个位置就是观想短阿字的所在及各气汇合之处。本步骤有四点注意要项:(1) 常常检查观想位置是否正确;(2) 毫不困难地找到短阿字;(3) 持续专注观想短阿字;(4) 将你的心和短阿字完全地合一。以这四者为基础，你不仅可以修成拙火，也能使气入、住、融于中脉。

修瓶气的理由有二:第一阻止左右二脉内的气，藉此平静你妄动的心。前面说过，当气停止流动于左右二脉内的时候，气一定是流入中脉。

关于第一目的，必须提到的是，只观短阿字不修瓶气就把气引入中脉是可能的，此法是最和平的一种，如果你能依此而修，此法是很殊胜的，此法不会招致因扰动气而生气分之病;也比其他方法更容易得到光明;但修瓶气时，会使气集中得更快。

前面提到有柔和、猛烈二种瓶气，前述慢慢提肌肉、关闭下二门是柔和瓶气;猛烈瓶气是手脚肌肉都收缩，使下半身气更迅速上提。据说如果行者修柔和

瓶气不成，他就应该改修猛烈瓶气一会，然后再改修柔和瓶气。

不同的死亡方法和不同的集气方法有相似之处。只观阿字像自然死亡。在这种情况下，气慢慢依序融入中脉，使行者得以好好辨别、专注于光明。猛烈瓶气就像暴毙。气很快融入中脉，由于气移动迅捷，所以认取光明就比较困难。最好的办法就是先用瓶气使心集中于脐轮的短阿字上，一旦熟悉后，再用更柔和的方法——只靠专注。

修瓶气的第二目的是和位在中脉内、正好在脐轮下的下除气有关。使上、下半身之气在短阿字内混合，你就能使下除气上行，这样拙火就生起、炽盛。

凡夫在性交时，下除气也因两性生殖器官连接而上行，然而这种移动不是发生在中脉内；这时只会使凡俗的拙火引燃、炽盛一下子。因为这种引燃、炽盛使下半身的明点融化、向下流，产生了极短时间的乐，然后射精，女人方面则保留于子宫。

修瓶气及观拙火能使下除气上溯在中脉内。因为这种上行移动使拙火生起，燃烧炽盛、融化明点——这些都是在中脉内进行，不修密宗无法如此。虽然男女交合也会有凡俗拙火生起、炽盛，但不能使明点在中脉内融化，以及使明点自中脉上端的顶轮沿中脉向下流。凡夫交合不能使气入中脉，也无法使拙火在中脉内引燃、炽盛，所以凡夫交合对修习圆满次第绝无

助益。

正如性交能引燃凡俗拙火，同样地，一些禅定方法也能在体内点火、发热。但是这种热只能使身体暖和，无法使人明心见性，如果你的目的在温暖身子，那么就裹条电毯或打开暖炉。

正确的拙火是在中脉内生起。在中脉外点火，只会减损可在中脉内产生的热。结果点不融，也不在中脉内流动，这种禅修不会带来任何圆满次第之证量。如果大手印修不成，就不能证取光明。另一方面，如果拙火在中脉中生起、炽盛，你就能使气入、住、融于中脉。这样就没有东西能妨碍你生起俱生大乐——拙火之目的。

现在你应该努力用瓶气引燃拙火，观想上下二气的融化，使下除气上行鼓煽短阿字(前面下气沿中脉上行形成包围短阿字之球的下半部只是观想，现在位于脐轮下的下除气真的上吹短阿)。一如煤炭因鼓风而炽盛，阿字也因下除气吹袭而烧得更旺了，观想其热可烧化任何东西，热度不断升高直到快要突然猛烧起来，短阿字的“那打”的微小尖细的上端开始有火焰，然后火焰消失；气不断吹，火焰不断闪耀、消散，这是第五步——引燃拙火。不断修习直到拙火真的生起。

在宗喀巴的传承中，每一步都要有次第地、完全地修持，不可躐(liè)等，如此结果自然可成。相反地，

如果你修拙火太急，会产生身体发热，但却妨碍了真正的拙火产生。“慢而稳”，是最好的态度。不要急躁，慢而稳就会成功，过去许多大成就者花四、五、六年完成拙火，事实上，你可以用一生时间来修拙火。诚如朗铎喇嘛说：“拙火像一条神牛，它有取之不竭的牛乳！”

六、拙火炽盛

第六次第和第五次第相似，它也连同瓶气来修习。首先观目标：中脉的液胞内脐轮中央的月轮上有短阿字，记住短阿非常红，如火，大小如芥子，放光。

在找到目标后把你的心融入它，如果做不到，就把短阿当你的身体，你的心在里面。或者短阿像衣服，你的心被它包住，如此泯除能观所观。

现在修瓶气，专心观阿字。当修瓶气时，气融入短阿字，使下除气上行，短阿的热力增强；在第五次第时，你观短阿尖细的上端冒出火焰、消散，重复此现象；现在短阿尖细的上端已稳定地炽烧，不消散了，就像炭在火中，已经点着了，自动地炽烧，短阿尖端的火焰逐渐增长，直到如缝衣针长，其尖细状亦同，火焰发端虽小但其力量难当；观想火焰非常笔直，就在中脉中央。

接着观如针之火焰的热力沿中脉上升，就如烛焰之热力上腾一般，热力使心轮吽字、喉轮嗡字、顶轮杭字发热欲融。

此刻你主要是专心在脐轮之短阿，但分一些心在其他各轮之种子字，并感觉到它们将要融化，以上整套观想要边持瓶气边观种子字，在忍不住要呼气以前，缓缓、平均地从二鼻孔呼气。重复修习直到你精进为止。前面说过先从修瓶气着手，当你能专注时，就以专心观想来修。

当中脉内的拙火炽盛，伴随红、白明点融化，你会得到俱生大乐。当红、白明点在中脉内流动，就不会有从性器官漏点之虞(yú)了。

当你修拙火时，要重视第一步，要第一步有觉受后再做第二步、第三、第四步……直到八步都精通。当你熟练八次第时，你可以在一座内依序练习八次第。由于每天可以用在修行的时间十分有限，所以每一步都要花下足够时间，如量精通实为不易；为了使你熟悉修法过程，可以先在短时间内做完八次第，当然这么一来不可能有深的觉受。但是这些方便是为了使你熟悉流程，当你有空、有关房时，你会知道该做些什么。

七、滴燃作用(拙火上炎与明点下滴)

这是第六次第的进阶，它也是连同瓶气来修，观想短阿及如针之火焰，再使火焰逐渐变长上升，其热难当，火焰沿中脉中央上升。当火焰到心轮中央时，火焰顺时钟方向绕倒立的吽字一周，使吽字快融化了，

火焰逐渐上升到喉轮中央，右绕一次使正立的嗡字也快融化了。火焰继续上升到顶轮中央，触及杭字底部，顶轮有白明点——它是倒杭字，当火焰烧到杭字，白明点从种子字下向下滴，就像奶油被火舌一灼而融化下滴，此时观火退入短阿的火焰针。注意！过程中不要观种子字下的月轮。

由杭字融化的白明点，有如一条长、细如蛛丝的线，又像在糖罐上打个小洞，将糖倒出一般，蜜糖成一条长线一般向下滴。下滴之白明点融入喉轮嗡字，使你觉得非常安乐；然后再从嗡字下滴到心轮融入吽字，产生的乐比喉轮更甚；最后明点到达脐轮，融入短阿字的火焰，就像火上加油一样，拙火更旺了。当种子字的热力增加时，你的安乐也增加。如果能力可及，就在一次瓶气中作完全部流程。如果对你而言太难了，就先作瓶气，然后在正常呼吸时，观想如针之火焰变长，继续这个次第其他应作的观想。

八、滴燃特盛

本次第和第七次第一样也是连同瓶气来修，如针的火焰上溯中脉，有点像红热的电线，它右绕吽字、嗡字，然后上到顶轮中央，但火焰一到杭字，就和第七次第有所不同了。火焰右绕杭字，使它快融化，然后继续上升，再向下弯走向中脉开口——眉心。

火焰到眉轮时，从开口向外放光照亮法界。欲界、

色界、无色界三界有情都被拙火之光吞没；宇宙像一个容器，众生就像其中的宝贝，拙火之光清净这器世间与有情，并使他们化成光，混然合一，变成无分别地收入一小团蓝光中，这小团蓝光如灯泡大，就观在你面前！

现在你观三世十方诸佛都化成空行、勇父——修密宗而成正觉的有情。在光团以外，已观出空行、勇父遍满虚空，都是双身交抱姿势而坐。现在观想光团放出蓝光照到每一对双身佛上，光并且进入各父佛的左鼻孔，蓝光再融入父佛心轮之不坏明点，使他们进入无染的俱生大乐的觉受。

当每一对都得到大乐时，双身佛都化入光，父佛化入白明点，母佛化入红明点，二种明点混融，只看见每一对变成一点白色带红之明点，它就是大乐。各各明点又融合为一，进入你的眉心，这颗殊胜的明点进入中脉，走到顶轮中心之杭字，融入其中，杭字就和所有空行、勇父合而为一，杭字得到十方三世诸佛大智、大力的加持。切记！在观想时尽量专注。

然后改观脐轮有如针大的猛烈火焰由短阿生起。再一次观拙火上升，充满中脉，到达顶轮杭字（在这时候观吽字及嗡字会使你分心，所以只观火焰沿中脉直上杭字）。火焰使杭字融化，白明点从杭字向下流，沿中脉降到喉轮嗡字，当明点融到嗡字时，嗡字转变直到成为一切觉悟有情之综合体；之后，明点降到心轮

吽字时，触及吽字，改变亦同上；明点继续下降到脐轮短阿字，改变亦同前。你要非常专心观短阿字是大乐，是十方三世诸佛之综合。

由于诸佛加持，使拙火大量增旺，心专注一会儿后，观火力贯注到脐轮六十四瓣，再贯注到全身七万二千脉。这样一来，消除业障，清净所有气、明点，同样也使身、口、意三业清净。全身之气、脉、明点就是这样被诸佛大智、大力所加持。

如果要用拙火取暖，就观贯注在七万二千脉内的光非常热。如果你缺乏技巧的话，这么一观就会把中脉的热力抽到身体其他部分了。这样做并不好，实在有碍拙火成就，甚至有危险，因为这样使你的拙火修法不纯正，结果当然大劣！在第二次第中提到，拙火的目的在加持所有的脉、气、明点，清净业劫气，除遣妨碍证觉的不良粗、细妄想，甚至最微细的“因待”、“能所”，这些都有赖拙火之光！

修拙火要按部就班。一开始就身体大量发热，可能是你不专心观短阿字的结果，刚开始拙火是在脐轮液胞里、中脉内，而不是在这个臭皮囊中。

西藏色古寺有一位大成就者桑结嘉措，他圆寂于冬季。当时大雪遍地，他入灭时，仍定于光明中一个月。由于他的成就殊胜，寺周围所有的雪都融化了。

如果你成功地清净了你的脉、气、明点，你的心自然会非常清净纯洁。这会开发一些有限的（有漏）神

通，如天眼、预知未来。修到这个层次的人预言奇准，但这些仅是拙火的副产品，还算不上是纯粹（大）神通。阿底峡尊者在《菩提道灯论》中说，要得到清净的神通，行者先要得到“息心”的完全证悟。

当气、脉、明点已经清净了，气也入中脉了，所有的对待思想——轮回之源，将无法立足而消失无踪。所有因对待而起的妄想自动消逝，心自然豁然清净。第八次第是殊胜的，因为它召请勇父、空行之加持。本次第包括三种利益：(1) 它赋予空行、勇父之加持；(2) 清净气、脉、明点，破除妄想颠倒；(3)使拙火生起、炽盛，明点因而融化，沿中脉流动，生起俱生大乐。

以上拙火说明完毕。这种特殊拙火修习，名为“忿怒母之四轮”。在《喜金刚本续》、《山坡达本续》及《小律仪密续》中都有说明。大部分早期密宗行者都修拙火而成正觉，它是无上、无价之宝藏。

附录十二

惟印上师传大悲观音破瓦法和长寿佛法

编者按：现今四川省成都市大邑县白岩寺高僧莲花洛桑热杰·惟印金刚上师最近公开了他传承自督噶活佛的大悲观音破瓦法和长寿佛法，由其弟子韦其瑗笔录传世。惟印上师现年八十四岁，为能海上师的衣钵传人，精通藏语，曾进藏数十次，参访过青藏各时期的法王、著名活佛四十多位，一生学法四百余种。从1990年至1993年间，惟印上师曾广泛地为数以万计的人传授破瓦法，其中包括许多有名的气功师，功德卓著。现将惟印上师公开之法刊载如下：

大悲观音破瓦法

行者于屋中洁静处，供奉西方三圣像或阿弥陀佛像，以便于平日观察、熟识和观想。

专修本法、要求于短期内开顶者，于第一次修法前，须先沐浴、洗头，直至开顶其头顶不宜再洗，亦不宜以手摸擦或以指甲搔抓。

一、皈　　依

诚敬合掌。

观想前面皈依境中为阿弥陀佛，其体性即为佛、法、僧三宝及我传法上师之总集体，右立观音菩萨，左立势至菩萨，相好庄严，光明无量，并有十方诸佛围绕，并观我与六道众生同求皈依，同声共念四皈依咒三遍：

"喇嘛拉交苏却，桑杰拉交苏却，
却拉交苏却，根敦拉交苏却。"

以上为藏文发音，或念梵文如下：

"那谟古鲁贝，那谟布达亚，
那谟达麻亚，那谟桑噶亚。"

二、发　　心

诚敬合掌、念发菩提心偈三遍：

"上师三宝诸圣众，直至菩提我皈依。
六度万行誓勤修，为愿众生悉成佛。"

诚敬合掌，念四无量心偈三遍：

"愿一切众生具乐及乐因；
愿一切众生离苦及苦因；
愿一切众生不离无苦之乐；
愿一切众生常住大平等舍，永无是非好

坏分别心。”

三、观　　想

诵观空咒一遍：

“嗡，娑巴瓦悉达萨尔瓦达尔嘛娑巴瓦悉多杭。东把尼睹鸠东比昂勒”

念咒后，观想当下一切化空，刹那间於空中炳然显现四臂观音和庄严佛士、顶上有西方三圣与十方无量诸佛围绕。

观想阿弥陀佛身珊瑚色、一面二臂、相好光明，两手定印托钵、内满盛甘露、两脚赤足，相并下垂，安坐于我顶上莲月轮上。观顶上空中有一粉红色千叶大莲花，其上平放月轮、主尊之右观世音菩萨，左大势至菩萨，均相好光明，立于各自之莲花月轮上。

观想三圣额、喉、心三处，各以ༀ(嗡)、ཨཱཿ(阿)、ཧཱུྃ(吽)三字庄严，此三字随即放光至十方佛刹迎请本尊与十方诸佛降临，光回收时，十方诸佛与本尊皆随光如雨而降，融入三圣身中，于是所观成之三圣具足，十方三世诸佛之一切功德与现在西方极乐世界之三圣无二无别。

观想自已成为四臂观音，一面四臂、色如白色水晶，二手合掌当胸，次右手平肩持白色水晶念珠一串，次左手亦平肩持一正放之白莲花，头戴五佛冠，项悬璎珞三盅，相好光明，慈悲无量，跏趺坐於一粉红色莲

月轮上。全身内外莹澈体性空明，身内由心直至头顶梵穴有一中脉管，外白内红，直如箭杆，脉管上粗下细，状如喇叭。脉管在心间之起处，其内有一白色四瓣莲花，花上有一白色月轮，月轮上有一白色圆形如小豆之大明点(此即吾人本识之集体)，明点内有一明亮白色ཧྲཱིཿ 舍)字直立，此明点浮转，但其中ཧྲཱིཿ(舍)字始终直立。

四、赞　　颂

如上观已，即诚敬念下赞三遍：

“希有依估无量光如来，
大悲观音威猛大势至，
我今一心虔诚敬祈请，
开顶往生极乐祈加持。”

五、开　　顶

念赞毕，身坐直，两手作金刚拳印，仰放在小腹下两大腿上，腰伸直，随即微微吸气一口压入丹田，不令外出，并以全神贯注其间，观想中脉管底之明点及顶上之阿弥陀佛，轻呼“吓”字一声。同时升丹田之气上冲，使心中明点直出头顶梵穴，升至顶上阿弥陀佛两足趾之间，随诵“嘎”字一声(亦应缓慢轻呼)将明点复降回心中原处。如是随力呼“吓”、“嘎”，令明点上下若干次(次数多少不拘)可稍休息，随后又合掌念上赞三

遍，恳求三圣加持。被摄受赞后，又呼“吓”、“嘎”若干次（多少随力），如是反复修念，行者随心而修。

六、持　　咒

为护命力如上修誓后，应修长寿佛法，观顶上中脉管口仍开不闭，顶上无量无边十方诸佛菩萨均化光融入顶上之阿弥陀佛身中。阿弥陀佛即变为长寿佛，手捧长寿瓶，跏趺而坐于自顶端之莲花月轮上（前阿弥陀佛所坐之莲月轮在顶上空中，两足垂下，足趾正在行者顶上，现所观者，莲月轮紧贴自顶）。随即默念长寿佛咒：“嗡，阿嘛惹尼，遮温迭耶，娑哈。”至少一百零十遍，多多益善。

七、回　　向

观顶上长寿佛化空，随即诵回向偈一遍而下座：

“我为众生修破瓦，愿同往生安乐国，
愿诸众生一无余，圆满成就无上觉。”

注：

1. 此法每日修几座，随行者自力，数量不拘，在条件许可时，每日至少必须一座，直至顶开为止，不宜中断。

2. 本法修熟后，回向前可观长寿佛仍住顶端而不化空，下座后不论行住坐卧仍观安住顶上（此指开顶以前）。

3. 顶开之后，应观中脉顶喇叭口收闭上有十字金刚杵封压，其上有莲花月轮，上有阿弥陀佛趺坐。

4. 开顶之后宜接修四臂观音法(或修莲花部其他本尊法，如“绿度母等法”亦可)。

5. 在顶将开时常发生梵穴及其附近发痒，出黄水及附近顶骨变软、发暖等现象。

6. 所观中脉，(1) 外白表示乐；(2) 内红表示明；(3) 直达梵穴顶门表示直趣向菩提；(4)脉下口闭实无孔表示不堕三恶道。

辑余附言：

1. 原轨於“文化大革命”中遗失，现根据昆明同修所记之本整理，该本文字间有不甚达意之处，口授者谨据脑海所记忆之原轨内容与督噶上师之口授稍加润饰整理。

2. 借此公布之机，敬汇诺那祖师、贡噶上师、督嘎上师有关此大法之开示数则，恭录于后，供养同参。

(1)修此法者，应如观世音菩萨发大菩提心，普度一切众生同登极乐净土，盖发心为成佛之因，发心大则得果大，此为不易之理。

(2)成佛以发菩提心为正因，以戒行为基础，行者对於所持戒律，若有缺犯便成漏器，纵勤修亦难成就。

(3)此法修到顶门开后(须经师证明)，即告圆满，此后可每隔一两月修习一次，以免脉管重新壅塞(如行者开顶后接修观音法或任何其他本尊从未间断者，

可不再温习此法)。

(4)本轨中运用明点升降之观想乃平时为开顶所修之法,至于临命终时,则应作如下之观想:

如法观想顶上阿弥陀如来与自身脉管明点后,呼“吓”字一声,明点上冲至顶上阿弥陀佛心中,此时应坚信上师三宝无上威力加持,我决可往生。

如明点冲入佛心后,仍未气绝,此时不可再呼“嘎”字使明点下降,当再作明点冲入佛心之观想,安住明点于佛心,不再下降,命终即得往生。

倘临终时无力作观,则坚持往生胜愿,一心忆念上师,或念上师咒,本尊咒,观本尊字种,持弥陀圣号,观音圣号等,任持其一皆可往生。

平日修习明点只直升至弥陀足趾处,倘冲入佛心则损寿命,未尽世缘亦为大过。

于乘飞机或其他高速行驶之舟车中,皆不可作明点冲出梵穴之观修,恐不易收回。

(5)此法观中脉只是下从心际上达梵穴之一段,此乃传承上师大慈大悲之殊胜方便,为行者杜绝恶趣,直超生死,顿入莲邦之妙法。万不可因闻其他法本与此有异,便生疑惑,或将其他仪轨杂入本法,此皆自障行持,欲升反降。盖乘行者首须笃信上师,上师如何传便如何行,依教奉行,毋参已意,是为重要。

长寿佛修法

观顶上弥陀心中[illegible](舍)字、一弹指顷变成长寿

佛。长寿佛心中ཧྲཱིཿ(舍)字、发札札音。长寿佛一头两臂,身红色,两手结法界定印,上托长寿宝瓶,满盛长寿甘露、相好圆满,光明遍照,宝冠缨络,种种庄严,结金刚跏趺坐、于大光圆中ཧྲཱིཿ(舍)字放光,普照一切众生,如暗室明灯,一切黑业消灭无余,一切福慧增长无余;其光又与诸菩萨、金刚等光明接合,光中化出无量天女,各于诸佛、菩萨、金刚、护法、天等尊前,敬献无上微妙供养,一一皆大欢喜、其光变成无量寿佛、佛返入ཧྲཱིཿ(舍)字之内,又手中宝瓶内ཧྲཱིཿ(舍)字放光,召请诸佛、菩萨、金刚等之道力光明,来入ཧྲཱིཿ(舍)字之内,此中全变甘露,由我顶门灌入,分流各脉,渐及全体;便觉清凉莹净。我顶上ཨོཾ(嗡)字放白光,喉际ཨཱཿ(阿)字放红光,胸中ཧཱུྃ(吽)字放蓝光。又ཧཱུྃ(吽)字放光,召请本来长寿佛,来入顶上长寿佛身,即诵四字明,本来佛与顶上佛合而为一、无二无别。又观想放光召请五佛,为顶上长寿佛灌顶,随诵灌顶咒,后接献八供。

嗡,阿雅阿把日以米打,阿攸假纳,布白阿吽(花);

嗡,阿雅阿把日以米打,阿攸假纳,睹白阿吽(香);

嗡,阿雅阿把日以米打,阿攸假纳,阿稞格阿吽(灯);

嗡,阿雅阿把日以米打,阿攸假纳,努尾得阿吽(食);

嗡，阿雅阿把日以米打，阿攸假纳，下打阿吽(乐)。

加持已然后献，只将“阿吽”二字改为“札底业也娑哈”，亦作印，各诵一遍，手印同。

赞三遍：

“几登真比左窝才把麦，

睹米起哇嘛鲁君者把，

果麦睹阿鸠把报几交，

桑结才把麦拉恰查裸。”

译义：

“普度众生无量寿，六殇(shǎng)枉屈尽消除，

罪苦难救患能救，故我至心皈命礼”。

先观想顶上长寿佛、心莲月上ཧྲཱིཿ(舍)字周围，有陀罗尼放光(即以下长寿佛心咒)，右旋列位，诸佛、菩萨、金刚、护法、天神等，地，金色；水，银色，火，珊瑚色；风，松绿色；空，蓝色；各各法身种子功德悉入ཧྲཱིཿ(舍)字。右旋陀罗尼中，又观由ཧྲཱིཿ(舍)字流出无量甘露(五色光)，凡众生四大不调、四大增损所生之病，及一切业垢，被甘露光明顿时消灭，而寿命、财富、福德、智慧悉皆增长。

即诵长寿佛心咒(一百零八遍或千遍)

“嗡阿嘛惹尼，祖温底也，娑哈。”

或"嗡,阿嘛惹尼,遮温迭耶,娑哈。"

随诵随观顶上长寿佛心中ཧྲཱིཿ(舍)字及右旋陀罗尼流出无量甘露,五色光明,及瓶中甘露光明,均由我之顶门灌入脉络,遍及全身。一切业垢,悉如黑水,由毛孔外出,一切疾病,悉如黄水,一切魔障,悉如红水、蜈蚣、蝎子等毒物,由大、小便外出。如是则三业清静,内外莹澈,其他一切魔障及四大所生种种业病尽行消灭。观想长寿佛之眷属,右侧有三头六臂之度母,左侧有一头两臂之白度母,各执长寿宝瓶来入我身,内至脏腑精血,骨髓,外至筋肉、皮肤、毛孔,纵横上下,无所不至。所有一切深入膏肓(gāo huāng)之病魔、及固缠识心之烦恼,均驱除无余,我之寿命、富康、福德、智慧顿增长矣。

次诵三头六臂白度母咒若干遍:

"嗡准娑哈,嗡,阿米得"。

一头两臂白度母咒若干遍:

"嗡,打日以,睹打日以,睹日以,嘛嘛,阿攸布勒假纳,布准古汝也,娑哈。"

诵毕,观顶上长寿佛缩为寸许,由我顶门入我心莲花上ཧྲཱིཿ(舍)字之中,心莲即合。观想外以本尊咒围绕,而顶门开处,以十字 金刚杵镇压而封之。

百字明一遍及三遍:

"嗡,班杂尔洒埵洒嘛雅,嘛努把拉雅,班杂尔洒埵得梁地底义,知卓麦把哇,苏埵喀约

麦把哇，阿努葸埵，麦把哇，洒哇司底，麦札雅义洒哇嘎嘛，苏杂麦，资挡洗尔养，古汝吽，哈哈哈哈哈，火把嘎纳，洒哇打他嘎打，班杂尔嘛麦母杂，班杂尔把哇，嘛哈洒嘛雅，洒埵阿，吽柏。”

惭谢偈，三遍：

“嘛尼云苏嘛写挡，港养努把嘛起把，
底尼佳哇港几把，得滚却几宋者日以。”

译义：

“坛供威仪多失度，攀缘觉观不如法，
诸多触犯不敬罪，伏乞布施忍辱行。”

补阙偈，三遍：

“拉把挡尼挡把挡，却嘎因拉尼把挡，
打格结哀几起把，得养娑把者睹娑。”

译义：

“重复与遗落，错讹及简脱，
忘记暨无记，惟慈悲原宥(yòu)。”

供养曼达。

赞：

“洒洒波几鸠辛麦多章，
日以绕领西尼打金把底，
桑结辛睹米得普哇以，
卓滚赧打辛爵巴尔学。”

咒：

"嗡，洒哇打他嘎打，伊当古鲁惹那，达纳康尼雅，达雅、米"。

回向：

"愿此功德速成就，不坏金刚长寿身，

六道有情悉解脱，福寿康宁如本尊"。

送佛咒：

"嗡，班杂母。"

附录十三：

我修破瓦和长寿佛法的体验

（韦其瑗）

编者按：编者特约四川省大邑县高僧惟印上师的弟子韦其瑗先生写一篇文章谈谈他修持破瓦法和长寿佛法的体会和经验，附在本书作为有志于此道者的参考。把这样的个人修持密法的体验公之于世，在过去是少而又少的，希望读者留意。

邱陵老先生来信，要我将自已修持破瓦法及长寿法的情况写出、附在他书中出版，现征得恩师同意，将有关法本一并公诸于世，供有缘者参考。

有关我的恩师惟印上师的情况，请读者参阅成都出版社即将出版的《当代大德高僧惟印与密宗修持纪实》一书。

一、我怎样修持破瓦法

修持破瓦法必须得金刚上师传授加持。

我的传法上师是惟印上师。惟印上师是班禅、章嘉、贡噶、日古、能海各位大德高僧的衣钵传人。

视师为佛，必得成就。

下面谈谈我以四臂观音为我本尊修习破瓦法的

经过。

身安稳：坐，顺其自然，脊直肩张，放松膈膜，颈微曲如钩，下巴轻挤喉结，以调出息；舌舐上颚，眼微合，注视前方，整入息；呼气时舌抵齿；掌心向上，握金刚拳，仰置于两胯，落于府舍穴，达到身安稳。

口安稳：人于有声处如不闻其声；人于无声处如闻其声。专心持咒，念：嗡嘛呢叭咪吽。

意安稳：心渐渐入静。

我观想本尊为一头四臂坐姿的观音，面向前端坐在我头顶的正前方。我双目微闭，默默观想四臂观音法像：观音肤色浩白光明，有浅蓝色感，通体透明有如秋月，体放五彩光辉，作白、蓝、红、黄、绿诸色，其光遍及全宇宙。观音面现微笑，双目含慈，俯视人世间一切芸芸众生。观想观音有四只手臂，前双臂合掌当胸，作祈祷状，这是对无量诸佛致敬的姿势，其外侧右手握着盛开的莲花，其外侧左手持一串水晶念珠。观音身穿丝袍，戴诸璎珞，这项服饰包括披肩、裙、裾等，皆以最上等的丝绸制成，上有金线绣识的图案。璎珞有宝石耳环、项链、手镯、腰带、脚镯。左肩披一块鹿皮以象征四臂观音对一切众生的大慈大悲心。观音的头发织成辫子，绕在头顶，成一个髻，其余的散披着。观音头戴宝冠，在冠的前方有一小尊红色的阿弥陀佛。观音采金刚坐姿，两腿交加，右脚置于左大腿上，左脚置于右大腿上。四臂观音背靠在竖在身

后的另一个白色月轮上。这月轮象征着慈悲的清凉光辉，用以克制诸多苦恼。

（一）对以上观想修持应注意的事项：

1. 惟印上师说："破瓦法很多，我自己所学就有七八种、成就一样，仅修持下手之法不同，其中则以这个观想法效果较好、较速达。来寺庙里修持破瓦法大不一样，因庙宇就是圣地，加持能力大"。

2. 我是在白岩寺四臂观音殿修持。经上师传法后，自选一个清静、空气清新的场所修习。

3. 观想似见非见，切不可将四臂观音像在修持时放在自己前面。观想就是对空观想，是一种思维活动高度集中的想象，也是一种相应。按惟印上师说："师徒有缘时就能做到心心相印，气和就叫相应。相应，分彼与此，甲方动了意念，乙方通过大脑思维传感接受了这个信息，这便是相应。"

4. 修持中不论悟性大小均会出现强烈的感应，这一点早已为众多修持者所证实。感应，即修持中出现的各种不同的感觉。

在观想四臂观音法体后，再继续观想自己本身变得通体透明，身体中央有一条中脉，粗如箭杆，外白内红，上面大，下面小，下端封住了口，上端开口如喇叭状。观想自己心中有四叶莲花盛开，莲花上有一明点，明点为一红色舍利，有欲飞跃上升之势。观想四臂观音渐渐移至自己头顶之上，缩小成一粒米大之

光点，由顶窍直下，沿中脉管降于心中，坐在莲花之上，观想这一粒米大的四臂观音渐渐增大，如修持者身体一般大小为止。

观想自己就是四臂观音。

吸气入丹田，气满丹田后，气推动中脉管中的红色明点渐渐上浮至顶轮，冲向梵穴时，正是自己反复持咒将要换气的一瞬间，如雄狮怒吼："吽！"

不要观想红色明点冲出梵穴外。

随着呼声，观想红色明点又回到自己心中的莲花之上。

我修持时，神智是一直处于特别清醒的最佳状态。在惟印上师为我加持和讲解修持方法时，全身有通电的强烈感受。修持的第二天，头顶出现酸、麻、胀、痛，有的修持者头顶还会出现沉、热、凉、痒。我修持到第三天上午九时插香（按以香枝代替吉祥草，插入头顶，以证明开了顶）时，上丹田部位有强烈向外扩张隆起的感受。因我修持前剃了光头，用镜子一照，自己能看见头顶梵穴下凹明显，下凹四周隆起，用手摸下凹处已明显变软。这时整个头顶奇痒难忍，奇痒好像从下凹处朝四周扩散，扩散时有一种血液流动的体感。

（二）对以上修持应注意的事项

1. 从修持破瓦法的实践中，我认为修持者首先要改变人们习已为常的对吸气和呼气的固有概念。吸

气，实际上要以一个完整的意念来完成气在观想的中脉管内运行的往返动作，即吸气时，意念气下沉丹田，待有气满之感时，意念气朝上入脑。就是说，在吸气的过程中，要用意念来支配自己一次完成气朝下、再从下到上这样两个“分解式”。当气沉丹田时，要保持默诵六字真言以一念代万念的最佳状态，就在从下至上要变换为呼声这一瞬间，重复念诵的六字真言刚好默念到“咪”字，就大吼一声“吽”。这时喉轮也会感受到强烈震动，但这种震动是冲向头顶，颈部似乎有一种向上延伸的条件反射，决不是让“吽”从口中迸发而出。

2. 呼气不是吐气，把呼气当成一种缓解，一种休息，呼气时意念将气沉入丹田，呼气不是从口中排出，而是通过意念，经下肢，从涌泉穴排出。

3. 开顶后要经常默念六字真言，与开顶前的唯一差别就是不再大吼一声“吽”了。念六字真言达一百万遍以上更好。随着默念次数增多，头顶下凹处增大，甚至整个头顶变软，脑门突出。这一过程，常常伴随着头顶爆痛和奇痒一起出现。女性头顶上有时还会出现一条柔软的深沟，深沟内头发全部脱落，头皮发亮，深沟与前额成垂直状。

4. 修持出现以上现象后，吸气时，意念直接入大脑，有强烈气感。冬天早上起床到户外走动，梵穴处有清凉感。因打通中脉后达到天、地、人合一，通过

中脉管所吸收的气就有天、地、宇宙之灵气。这个过程大约需半年时间，一般三个月后就有感受，但修持不要间断。我是每晚十一点后修炼半小时。处于这一段时期，可能还会出现内视功能，自己能观看到中脉管内的那颗红色即明点，修持时能见上师、本尊或诸佛菩萨的法体。实际上，在一瞬间即可完成三密相应，这是因为口密、身密、意密的整个过程已不复存在，突出了意密的修持，只要一开始持咒就可立刻入甚深定中。也可以作这样解释：调身、调口、调心仅仅是对初学修持的人而言。

插香不论人数多少，多至几十人，少至单独一人均可进行。当时为我插香的情景我还记得很清楚。当我看见师父那放在盘中的香枝时，我有些惶恐。这是在任何庙宇中都能看见和找到的那种普普通通的香枝，一般的粗细，只是短了许多。师父让我坐在蒲团上。在我的前面有一群围观者，围观中有些人今天也要插香。师父用手摸我的头顶。我就想这是师父在加持我，我有些紧张地等待着，脑海里一片空白，无所思，无所念，当时没有想到要念咒。人群中没有人说话，这时，我闭上眼睛，打算去忍受插香时那一种使人感到心惊肉跳的感受。师父的手没有离开我的头顶，师父问："你为什么要剃光头？"

我如实回答："我母亲和舅父都修持过破瓦法，恩师是督嘎活佛。剃了光头，梵穴处下凹，对着镜子一

照，自己就能看得一清二楚。”

师父告戒我说：“这样很好，修持破瓦法对人要谦和，遇事要忍让。”

师父又问“现在感觉怎样？痛不痛？”

我一心专注与师父说话，回答师父想要了解的情况，对近在眼前许多围观的人似见非见，根本没有去注意这些围观的人的面部表情正急剧地在变化着。我回答说：“不痛，现在无任何感觉。”这时我才注意师父回转身招呼围观的人可以再走近一些。插香，就这样完成了。我看师父，他正在为我拍照。

我在插香的当天晚上，住在舅母家，舅母早年也学过破瓦法和长寿佛法，她现在已一百零五岁了，神智清醒，生活起居自理，早餐要吃一个蛋、一片面包、一碗牛奶，三餐都要喝一大杯啤酒，平时爱打麻将，爱看书，更爱坐在四轮车上，让儿孙推着她去逛街、购物、逛公园，五世同堂，福寿双全。

晚上当我躺在床上，突然在我耳边响起了一种铃声，我猛然醒悟，这是我几十年来第一次在远处听到白岩寺的法铃声。随着这一闪念，不管我眼睛睁开还是闭着，都能看见师父若即若离地站在我前面，站在一片皎洁的月光中，我不自觉地随着那有些急促、让人感到心旷神怡的铃声持咒不停，渐渐进入虚无飘渺之中，在我的四周是那样光洁透明。这是我们师徒之间第一次心心相印。

二、我怎样修持长寿法

修持破瓦法后，必经念诵六字真言一百万遍以上才能转修长寿法。

我修持长寿法的本尊为长寿佛，即无量寿佛。

修持破瓦法观想中脉中的红色舍利冲向梵穴后，立刻返回下丹田处，而修持长寿法正与此相反，通过观想和意念把红色舍利子冲出去，即冲出梵穴，而且持咒不停吸气，意念入脑；呼气，沉中丹田。

以长寿佛为本尊的修持方法共分为两个阶段进行。

第一阶段的修持；观想自己的头顶有八头狮子，八头狮子为八尊佛。长寿佛单脚盘坐在八头狮子之上的莲花宝座之上。长寿佛全身红色，另一只脚踏在我头顶上。观想长寿佛手托长寿钵，随着我吸气，钵中甘露四处横溢，立刻洒满我全身；随着我呼气，正将要不断外溢的甘露又回到钵中。修持完毕，观想长寿佛从我梵穴处回到我心中（指中丹田处）。意念长寿佛时刻端坐在我心中。

我在三个月后转入第二阶段修持。

吸气，气沉入中丹田，再观想端坐在我自己心中的长寿佛渐渐变大，与自己融为一体。观想我是长寿佛，长寿佛是我。呼气时，观想长寿佛全身放射出红光，从我胸膛四面八方穿射而出。最初修持时，千万

注意，不能观想红光射得太远。修持能入更深定中时，观想从我身体每一个毛孔中穿射而出的红光中，均是一尊尊不可思议的长寿佛（不可思议形容数不可数或无法计算）。

长寿法修持时将出现光无量，自己和其他人均能看见，还会出现其他特异功象。

我在修持此法时，开始练跏趺坐，现已能做到“莲花坐。”

修持此法注意事项：

1. 在去除妄心、妄念上下功夫，越修，妄念越远。

2. 心不附物，是真修行。

3. 修持此法，必须做到“自性本空，性空缘起”，应入深定中。正如《金刚经》所言：“无所从来，亦无所去。”来去均无影踪，你知道它，它已经没有了。

4. “悲智双修”，救世救人之“悲”心，若无真才实学的“智”，还是没有用处。

5. 因缘合即生，因缘散则灭，故此法最易修，也最不易修。

6. 法供养为无上供养。密宗第一皈依上师，从释迦牟尼乃至现前亲承教授诸师才可称上师（以上引自《上师无上供养观行法讲记》）。正因已皈依上师，修持时不会走火入魔。

三、未入密宗法门前的修持

如受客观条件限制，可暂行求人代为皈依，自行修持，待上师加持后方可插香。其修持方法可按密宗法本《三皈依观初修略法》进行，现按法本介绍如下：

1. 积集资粮：从敬信上师之前受三皈依。

2. 修持时选择如下条件的处所：

（1）不当风；

（2）不潮湿；

（3）不妨碍他人；

（4）清洁；

（5）随适宜处设座，稳固不高。高则心易惊恐；

（6）软草为宜，不可太厚、太厚易生热；不可太狭小，座位太狭小，致两膝局促；坐位平坦，不可使前高于后部；

（7）光线太强，心易散乱；太黑，易生昏沉；

（8）须知若修行有成就者，先能知时至，欲留寿者，可修长寿之法。

3. 坐时威仪：金刚跏趺如佛之威仪而坐，令两膝与尾闾三点，支持全身之重量，从两膝引一直线与两腿构成一正三角形，全身重心即在此三角形中。

（1）欲禅定成就，终须学习金刚跏趺。如是坐者，姿势安稳，如龙蟠，任坐若干时间无踝骨酸痛之病。这是因为，肢体盘曲故，全身之气自然聚敛，于定极很

有益。

（2）身不可太向前，亦不可太向后，从发际上四指顶门之处垂一直线，令此线通过喉、心、丹田，与地面成垂直线即可；脊柱不可令曲，亦不可用力，挺直坐下之时先将腰身伸直然后放下，使脊柱节节相柱，自然身影端正，久坐不疲。

（3）两肩齐平，不可左右低昂，两臂置于身之两旁令与身平，两手心向上，右手压左手，两手拇指端相柱，手掌边沿靠腹部，手背置两足上。

（4）头微向前倾，作垂目观鼻之意，不可太倾、太仰或偏左右。

（5）眼不太张太合，作注视鼻端之意，目光意注鼻端，鼻端与心垂直、两手心及两足心皆趋向聚合于肉团心，如是则全身精神皆聚矣。

（6）唇齿随其自然，但不可张口呼吸。

（7）舌或弯、应令着上腭，但人舌有长短亦不必强求。

（8）息出入不可令作声，不可粗猛，不可急，不可滑，应令轻细，至自己亦不感觉气息之出入。但不可注意令细，若注意令细，则气息反粗矣，别处所说数息之法此处亦不可用。气息不仅从鼻孔出入，全身毛孔亦有吸呼之作用。坐时下部应覆，以利保暖。暑天至少亦应覆以一层单布。身之上部应稍凉，不可过暖，暖易生昏沉；头之后部及颈后不可使受风，天寒

应披罩覆之，但头之前部、顶门以前万不可盖覆。

4. 可参照破瓦法仪轨修持。

5. 经常念六字大明咒（即六字真言）。

6. 可打通中脉。

附录十四

多杰觉拔上师传弥陀、长寿合修法

编者按：多杰觉拔上师所传弥陀、长寿合修法，是藏密破瓦（开顶）法与长寿法中较著名而有代表性的功法之一种，特从《密乘法海》一书中节录于此，以供读者研究。欲实修者，最好有明师指导。

一、阿弥陀佛开顶法

跏趺坐，观想自己前面空中有八孔雀顶戴一红白色莲花宝座，座上有月轮，上坐阿弥陀佛，旁有文殊、弥勒、观音等菩萨前后围绕。行者对之发菩提心。结法界定印，端坐正念，自空其身，莹澈如镜，内外通明。想自身遍体有八门：顶、耳、鼻、眼、口、脐、大便处、小便处，均以白光闭之。

次观想顶上有八狮子宝座，座上有莲花，莲花上有月轮，月轮上有阿弥陀佛，身珊瑚色，赫然如十万日轮之光明照耀，相好庄严，三衣被体，外衣黄而内衣红，两手结法界定印，印上有钵，钵中满盛甘露，结弥勒坐，即两腿屈平向前，如寻常坐椅式。

观想一切诸佛之法，咸集弥陀一身，其顶上该

(嗡)字，白色；喉际ཨ(阿)字，红色；胸中ཧཱུྃ(吽)字，蓝色，放光。ཧཱུྃ(吽)字放光，召请法身本士弥陀及其眷属来入顶上弥陀身中。即诵：阿弥陀佛往生咒：

“嗡、白麻、打惹、啥、娑哈。”

阿弥陀佛根本咒：

“嗡、阿米打、扎白、阿米得、吽”。

(各 108 遍)

观想自身中间通过心轮有中空脉管，脉管中段粗如箭杆，下细渐尖，上渐粗大，如喇叭状。脉管至脐下四横指处，即脉管最下处，有一状如小豆，轻如棉絮，飘忽不定，白红色。此小豆即自己之识心，上视直通顶上所坐弥陀心中红镜，其中有无量光明之ཧྲཱིཿ(舍)字。又由弥陀心中ཧྲཱིཿ(舍)字下视，直通行者脐下四指处如小豆棉絮之识心。

此时行者应生起至诚心、大智大悲大愿心，恳求加持。于是观想由顶上弥陀心中红镜上红ཧྲཱིཿ(舍)字有极细白丝下垂，丝端有钩，直至与如棉之小豆相近，心心相印，感应道交，有力如磁石互相吸引。小豆即为下垂的丝钩钩着，行者即念“赫”一声，将小豆钩上至脐；再“赫”一声，钩至心；再一声，至喉；再一声，至额；再一声，至顶门。稍停，然后大声而呼“拍”一声，冲开顶门，上至弥陀心中红镜上ཧྲཱིཿ(舍)字之内。此时洞见极乐世界，依正庄严，诸大菩萨均在弥陀前后围绕，行者此身入于菩萨众中。继思回入娑婆，即闻“嘎”的一声，

小豆即出弥陀心中ཧྲཱིཿ(舍)字，还入顶门，下至原处。初次“拍”的一声入弥陀心中，其他二十次小豆皆至行者顶下而止。

每修法一回，上下升降二十一次即止，不可过多。如法修至七日，或二十一日，或四十九日，乃至百日，顶门可开。顶门开后，宜急改修他法。因长修此法，寿命渐渐短促，只有加修长寿佛法，方可维持长寿。

临命终时，可如前法呼一声“拍”，冲开顶门，入于弥陀心中，此时不用再呼“嘎”字唤回即心即佛，安养在斯。密宗认这就能往生净土了。

二、长寿佛法

观想自己头顶上弥陀心中的ཧྲཱིཿ(舍)字，一弹指顷，变成长寿佛。长寿佛心中亦有ཧྲཱིཿ(舍)字，发出札札之音。长寿佛一头二臂，身红色，两手结法界定印，上托长寿宝瓶，满盛长寿甘露，相好圆满，光明遍照，宝冠璎珞，种种庄严，金刚跏趺坐，于大圆光中ཧྲཱིཿ(舍)字放光，普照一切众生，如暗室明灯，一切黑业消灭无余，一切福慧增长无尽。观想其光与诸佛、菩萨、金刚等光明接合，光中化出无量天女，各于诸佛、菩萨、金刚等尊前，敬献无上供养，皆大欢喜。观想其光变成无量长寿佛，返入ཧྲཱིཿ(舍)字之内。又长寿佛手中宝瓶内ཧྲཱིཿ(舍)字放光，诸佛、菩萨、金刚等的道力光明，进入瓶中ཧྲཱིཿ(舍)字之内，此中全变甘露，由我顶门灌入，分

流各脉，渐及全身，便觉清凉莹净。长寿佛顶上ཨོཾ(嗡)字放白光，喉际ཨཱཿ(阿)字放红光，胸中ཧཱུྃ(吽)字放蓝光。ཧཱུྃ(吽)字放光，召请本来长寿佛来入顶上长寿佛身。诵四字明:“札、吽、榜、火。”本来佛与顶上佛合而为一，无二无别。又召请五方佛为顶上长寿佛灌顶。诵灌顶咒:“嗡，洒哇打他嘎打、阿比喀嘎得、洒麻雅洗尔也、阿、吽。”

观想顶上长寿佛，其心上莲花月轮上ཧྲཱིཿ(舍)字周围，有咒轮放光，向右旋转，诸佛、菩萨等悉钩入ཧྲཱིཿ(舍)字，由ཧྲཱིཿ(舍)字流出五色光之无量甘露，众生四大增损所生病患和一切业障，均被甘露光明所顿时消灭，而寿命、财富、福德、智慧悉皆增长。即诵长寿佛心咒:“嗡、阿麻惹呢、祖温底也、娑哈，”108 遍。

随诵随观顶上长寿佛心中ཧྲཱིཿ(舍)字及右旋咒轮，流出五色光明的无量甘露及瓶中甘露光明，均由我的顶门灌入脉络，遍及全身。一切业垢悉如黑水由毛孔外出，一切疾病悉如黄水由毛孔外出，一切魔障悉如血水、蜈蚣、蝎、蛇等毒物，由毛孔外出。如是三业清净，内外莹澈。继观想长寿佛之眷属，右侧有三头六臂之白度母，左侧有一头二臂之白度母，各执长寿宝瓶，来入我身，内而脏腑、精血、骨髓，外至筋肉、皮肤、毛孔，纵横上下，无所不至。所有一切深入膏肓的病魔及固缠识心的烦恼，均被驱除无余。我之寿命、富康、福德、智慧，顿时增长。

诵三头六臂白度母咒若干遍，咒为："嗡、准、娑哈。嗡、阿米得、阿攸打得、娑哈。"次诵一头二臂白度母咒若干遍，咒为："嗡、打惹、睹打惹、嘛嘛、阿攸布勒假纳、布准右汝也、娑哈。"

诵毕，观想顶上长寿佛缩为寸许，由我顶门入我心中莲花上(吽)字之中，莲花即合，外以本尊咒围绕，而顶门开处，以羯磨杵(即金刚杵十字架)镇压而封闭之。最后诵百字明三遍。

附录十五

陈健民上师论迁识证量

编者按：陈健民上师著《曲肱斋全集》中刊有《迁识证量论》一文，对迁识证量提出了严格的要求。他认为，修破瓦开顶法，仅以插草、顶肿、出血三外相为其证量是不可靠的。迁识决定的证量应该是：所迁者为智慧本尊身；能迁者为明点；迁道为中脉；助迁者为智慧气。此四内证不具，不能说是成就了迁识。

陈上师此论前所未见，几乎把中国大陆以前风行一时的以插草为证量的破瓦法推翻了，引起了密教界人士的争议。由于陈师所论十分重要，特收录《迁识证量论》一文于此，供读者研究探讨。

论梗、喻腴(yú)，请来喻论迁识证量。忆少时观优伶演奇冤案，验尸不得致命伤。小吏归，谋诸妇，妇谓："明日试探发中，顶门有钉否？"既获验。检查官问何以知之。其妇固再醮曾以此法杀前夫，二案并破。死者顶门贯长钉，不亦大于所插草乎？许成佛否？

夫迁识属六法，六法属无上瑜伽，无上瑜伽即身证佛果，显异于带业往生之简易。某大德既依此法证

果；二牧童故戏弄，一佯死，一报大德。大德固知之，君子可欺以其方，竟许焉。儿戏绝，顶开发落，生者骇焉，悔过自首！大德复迁其识返，死者责曰："我正在极乐，胡召我返耶？"今有以插草为自证量，而为人修，果能如此迁识自在否？

又昔大德朝佛，道经红海，亡魂冒水出呼曰："汝虚受我供，迁识不净，令我堕此。"大德许以朝佛回向，乃隐。密勒祖师曰："非登地菩萨，不能迁识。"今之插草出血者，或已登地耶？然则如之何方为迁识证量乎？

尝游德格，从诸派大师学习七种迁识法，虽其法轨大同小异，莫不以插草等为证得之量。然细研法理，参酌经验，窃未敢以此为足。若所迁智慧尊身，能迁明点，迁道中脉，助迁智慧气，此四决定证量不足，则不得成就迁识。

起分顶上智尊，依稀仿佛，似有还无，眉目不著，著而不坚，坚而不契正分如幻空性及其胜义光明，皆不得为所迁。

识、寿、福、智，五大苟集中，必有已死感，此作者所亲历（此点经中未有提及，故以身证量），若徒见心间光点如豌，惟属带质。古德谓多修易致夭寿者，以此。今则前行未如量，敷衍粗观，固不致夭，亦不得为能迁。其能观点者，实为生死根本；所观之点，仅为生死支分。能所尚不能一如，是犹徙（xǐ）宅忘妻，岂能半迁半不迁耶？且其胜义智慧，既未证得，其点实非明

点，故不得为能迁。

中脉无为法，表法身，或凭道家督脉后三关有掣动，谓已开中脉，非也。详见拙撰中督辨。譬如宰猪屠者，以长铁条，从肛门，经尾闾直贯猪身，由此吹气，令猪膨胀，易于刮毛，此猪可许已通中脉耶？气入中脉，则中脉开解，必经息住、脉停、外现烟等十相，心契真如，方是智气入、住、融于中脉相。今既全无此相，而曰吾已观中脉，吾中脉上口顶门已开，血出草入，啧啧有辞，是不揣其本而齐其末，终不成迁道。如掘隧道，道未全通，焉得出口耶？

助迁之智慧气，尚非道家所谓纯阳微细气，矧(shěn)属凡身业劫粗气耶？故出离心不具，则气不纯；戒律不具，则气不清；菩提心不具，则气不正；起分尊身胜定不具，则气不超凡；正分胜义空性不具，则气不化智。既非智气，不能入中脉，不堪任助迁。

夫能迁为明点：明者智慧，点者精华。今助迁为业劫气，则沐猴而冠矣；迁道非由中脉，则南辕北辙矣；所迁非智慧本尊，则买椟还珠矣。惟其助迁气亦智，能迁点亦智，迁道亦智，故所迁尊身亦净满智慧报身，如是方得与无上瑜伽理趣相合也。愚哉初学！幸勿自负，谓我已开顶，成就迁识，执以为据，死后方悟，殊可悯也。

吾爱诺先师好诙谐。昔有愚而好自用者，自称能修瓶气。诺先师问如何修？则答以上气下压，下气上提

云云。诺先师笑曰:“如此,则请坐石山上,吾将飞石从天降汝顶,令汝上下气逼合如何?”盖法法必有前行,前行证量不具,则不能直取正行;正行不如法修,亦不能圆获证量,不从证量测验,惟取相似外相,徒自欺耳!

或曰:“诸迁识经皆载顶肿、出血、插草,为其证量,君何独异于是?”对曰:“如上四事,修无上瑜伽者所当知之通量;出血等三相,是本法别量。世皆忽于通量,断章以取别量,为矫妄故,乃造此论。”

或曰:“然则但有此三相,终无济于迁识耶?”对曰:“本法四事为内证,三事为外相;内证外相胥(xū)具,则许迁识成就。徒有外相,属上师及所迁果位智尊(按:不必弥陀,任何报身佛皆可为所迁智尊)之加持。得此加持,取死有中脉自开为道,中有如来藏本性智尊自愿为所迁(按:此为红教大幻网不共教授)。行者平时深知前述四事理趣,虽未成就,有此串习,临终略一忆念,便得成证,胜乎全无外三相者远矣。”或又曰:“此则死机平等,何待戮(lù)力乎生前?”对曰:“是又不然。夫外三相,若戏院太平门,谓火起全不能从此出,则否;谓决可从此出,则又未必也。火焰高炽如死魔,院中人拥挤如多生冤家债主及今世无修持之家眷,麇(qún)集将死者旁,夺其出太平门正念,则太平门虽设何补?‘死有’光明,‘中有’幻身之显现,刹那便过,非其生前精进得力之士,不能利用如此电光乍闪

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂（chōng），而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚊舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚊。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，骜问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，骛问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，骛问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！"或又问："诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？"对曰："此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚊舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：'佛前吾每日所行事，汝代行之。'其妻因亦舂蚊。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？"。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，警问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂（chōng），而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，骛问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！"或又问："诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？"对曰："此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：'佛前吾每日所行事，汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？"。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,讯问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂（chōng），而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养;强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养;强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,骛问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂（chōng），而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚊舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚊。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养;强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养;强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚊舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚊。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!"或又问:"诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?"对曰:"此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:'佛前吾每日所行事,汝代行之。'其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?"。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诺师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚊舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚊。大德归,见无数阴魂未度脱,詧问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零,前无助手,后无救兵,千钧一发,惟业自系。吾书至此,不寒而栗。为过去已死未证者泣,为未来将去未知者忧,吾岂强欲过甚其辞耶?吾惟欲警醒未死者于生前耳!”或又问:“诸师许开顶者为死人修,且以见人或物死而不代修者为犯戒,此旨如何?”对曰:“此就具足四事三相之证量者而言,若但具三相,虽不直往丧家,临尸对修,当在自修房中试修,不受供养;强供,则转奉于附近大德,亦不犯。昔有大德,日集蚁舂(chōng),而迁其识。一日外出,嘱其妻曰:‘佛前吾每日所行事,汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归,见无数阴魂未度脱,惊问得其实,乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也,其妻不自量力,岂大德过哉?”。

愿诸读者深自省察,毋愚而好自专,贱而好自事,毋置生死若儿戏,不以三相自足,常以四事自量,则此论为不虚造矣!

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诺师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，惊问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！

之时机。其时孤魂飘零，前无助手，后无救兵，千钧一发，惟业自系。吾书至此，不寒而栗。为过去已死未证者泣，为未来将去未知者忧，吾岂强欲过甚其辞耶？吾惟欲警醒未死者于生前耳！”或又问：“诸师许开顶者为死人修，且以见人或物死而不代修者为犯戒，此旨如何？”对曰：“此就具足四事三相之证量者而言，若但具三相，虽不直往丧家，临尸对修，当在自修房中试修，不受供养；强供，则转奉于附近大德，亦不犯。昔有大德，日集蚁舂(chōng)，而迁其识。一日外出，嘱其妻曰：‘佛前吾每日所行事，汝代行之。’其妻因亦舂蚁。大德归，见无数阴魂未度脱，骛问得其实，乃补迁焉。然大德未尝不嘱其妻代也，其妻不自量力，岂大德过哉？”。

愿诸读者深自省察，毋愚而好自专，贱而好自事，毋置生死若儿戏，不以三相自足，常以四事自量，则此论为不虚造矣！